

Trine Banke d'Andrade

Hjælpetjenester



Faktaserien nr. 37 2016
Center for Selvmordsforskning

Faktaserien

Nr. 37

© Forfatteren og Center for Selvmordsforskning
Odense, 2016

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

Udgivet af
Center for Selvmordsforskning
Bangs Boder 28-30
5000 Odense C
Tel: (+45) 66 13 88 11
E-mail: info@cfsmail.dk
Hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk

1. udgave, 1. oplag, december 2016

ISBN: 978-87-93124-16-5

Indhold

Forord	5
1. Indledning	7
2. Forskning på området	9
3. Hjælpetjenester	12
4. Børn og unge	16
5. Særlige omstændigheder	20
6. Konklusion	23
7. Litteratur og referencer	26
Hvor henvender man sig -ellers?	30

Forord

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

Formålet med dette faktahæfte er, at sætte fokus på den aktuelle situation inden for de mange hjælpetjenester, som findes i Danmark, og som er frit tilgængelige for personer, der lider af alvorlige selvmordstanker eller selvmordsadfærd. Der oplyses landsdækkende tjenester eller tilbud, som dækker mindst to regioner. Der henvises til både dansk og udenlandsk forskning.

December 2016
Trine Banke d'Andrade

1. Indledning

Telefoniske hjælpetjenester har eksisteret i Danmark siden Sct. Nicolai tjenesten åbnede i 1957. Nogle tjenester er meget specialiserede og henvender sig kun til unge, personer med bestemte diagnoser eller personer i en specifik situation. Andre favner bredere og opfordrer mennesker i alle aldre eller i forskellige livskriser til at henvende sig.

I dette faktahæfte er hovedvægten lagt på hjælpetjenester, hvis målgruppe enten lider af selvmordstanker eller selvmordsadfærd. Der henvises også til relevante hjælpetjenester, hvis målgruppe er i risiko for at udvikle alvorlige selvmordstanker eller selvmordsadfærd. Der er inkluderet telefonnumre, og for PDF-versionen kan man anvende de understregede links i parenteserne. Eftersom der ofte er stor udskiftning i telefonnumre og webadresser, bør man selv søge efter de korrekte oplysninger, hvis man oplever problemer. Man kan også besøge vores hjemmeside, som holdes løbende opdateret.

Digitale tiltag

Internettet har vist sig som lidt af et tve-ægget sværd. Med sine hurtige og lettilgængelige informationer har internettet medvirket til, at man forventer viden og resultater øjeblikkeligt. Ventelister kan virke meget uoverskuelige, når man er vant til at søge efter et symptom og så få adskillige muligheder at vælge imellem i løbet af sekunder.

Internettet giver mulighed for at søge hjælp og indgå i sociale sammenhænge i diverse grupper med ligesindede, også selvom de måske holdes udenfor sammenholdet i hverdagens

skolegang, eller er fysisk isoleret et sted i udkantsdanmark. Det giver derfor fagpersoner mulighed for at komme i kontakt med befolkningsgrupper, som ellers kan være vanskelige at få i tale.

Bagsiden af internettet er bl.a. at digitale mobbere kan forfølge deres ofre helt ind i deres eget hjem. Digital mobning gør også, at mobberne ikke oplever ansvaret for og effekten af deres mobning, da de ofte befinder sig et helt andet sted. Der er også internetsider, som bl.a. opfordrer til at dele krænkende billeder, at nedgøre personer, direkte opfordrer til selvskaade eller selvmord, og som er medvirkende til at fastholde folk i uhensigtsmæssige mønstre.

Ydermere er Danmark det land i EU, som er længst fremme, når det gælder brugen af internettet (EU-Kommissionen, DESI, 2016). Danske børn og unge er vokset op med internettets konstante nærvær, og selv de ældre i Danmark bruger internettet i langt højere grad end ældre i de øvrige EU-lande (di.dk, 2016). Det er derfor en fordel, hvis de forskellige hjælpetjenester kan inkludere digitale tiltag.

2. Forskning på området

Hjælpetjenester opdeles ofte i to forskellige men ikke ekskluderende tilgange: intervention eller støtte og rådgivning. Uanset hvilken tilgang en hjælpetjeneste fokuserer på, er der dog visse fælles karakteristika:

- Øjeblikkelig hjælp
- Privat
- Gratis
- Tilgængelig efter lukketid
- Anonymitet og fortrolighed, hvorved man undgår at blive stigmatiseret.

(O'Connor et al, 2016, s. 491).

Hjælpetjenester har således både fordele og ulemper. De oplyste karakteristika kan alle ses som fordele, for den som søger hjælp, mens f.eks. anonymiteten kan være vanskelig for den rådgiver, som gerne vil sende hjælp men ikke ved hvorhen. Der kan også være problemer med kommunikationen, som Koch og Jensen gør opmærksomme på:

At parterne ikke sidder overfor hinanden kan betyde, at de gensidigt har sværere ved at bedømme den anden, tage bestik af hvem det er, de taler med, og hvordan de skal forholde sig til vedkommende. (...) Man kan sige, at parterne går glip af væsentlige elementer i hverdagsdialogens direkte kontakt.

(Koch et al, 1999, s. 124).

Der kan også være problemer med selve grundideen om hjælpetjenester:

Mindre end halvdelen giver udtryk for, at de gerne vil have hjælp af forældrene, og kun ganske få unge ønsker hjælp gennem telefonrådgivning eller over nettet. De elektroniske midler er let tilgængelige, og de unge er vant til at bruge dem. Men det er ikke den form for hjælp, de unge vil have. Hovedparten ønsker hjælp af en person, de har tillid til.

(Zøllner, 2015, s. 8).

Centrets forskning viser igen og igen, at mennesker helst vil hjælpes af en, som de har tillid til. Den viser også, at familiens og andre sociale relationers betydning ikke kan overvurderes – se referencer under litteraturlisten.

Online hjælpetjenester

Forskningen viser, at online interventionsprojekter er meget effektive indenfor forebyggelse og behandling af mentale problemer, mentale sygdomme og misbrug. Samme forskning viser, at der findes langt færre interventionssider og -projekter, som udelukkende henvender sig til personer, der lider af selvmordstanker eller selvmordsadfærd (O'Connor et al, 2016, s. 480).

Online hjælpetjenester tillader, at man søger hjælp via den digitale metode, som passer bedst til én f.eks. e-mail, sms eller chat. Online hjælp har desuden den fordel, at den tillader både synkron og asynkron kommunikation, så man ikke behøver at være afhængig af åbningstider. Nogle hjælpetjenester tilbyder også et åbent debatforum, hvor man kan spørge ligesindede om råd eller selv dele sine erfaringer.

De hjælpetjenester, som har åbne debatfora, afspejler de mange sider og fora, som promoverer spiseforstyrrelser, selvskadende eller ligefrem selvmordsadfærd. Benedikt Till argumenter netop imod at sådanne internetfora lukkes, da de giver mulighed for at få kontakt med selvmordstruede mennesker (2016).

Derges har forsket i selvmordsmetoder, som er tilgængelige via internettet, og fandt, at selv sobre sider som Wikipedia giver detaljeret beskrivelser af selvmordsmetoder. Hun fandt også, at folk sideløbende søgte på selvmordsmetoder og rådgivning mod selvmordstanker. Hjælpetjenester bør derfor være til stede på disse sider og fora, f.eks. med banner-reklamer, pop-op vinduer eller andre henvisningsmuligheder (2016). Det kræver dog mere forskning, hvis sådanne interventionsmetoder skal være effektive. Det kræver også samarbejde og goodwill fra de store internetaktører, som f.eks. google og facebook, da hjælpetjenester ofte opererer med et begrænset budget, og derfor ikke kan bruge store beløb på internetkampagner og reklamer.

3. Hjælpetjenester

Livslinien (livslinien.dk)

Livslinien blev startet i 1994 af Morten Thomsen, som under en livskrise oplevede en tilfældig og mangelfuld hjælp. Med den baggrund fik han etableret en landsdækkende frivillig telefonrådgivning for at hjælpe mennesker med selvmordstanker.

Livslinien yder fortrinsvist rådgivning og støtte til folk med selvmordstanker eller selvmordsadfærd, men pårørende og efterladte kan også modtage rådgivning.

Siden sin opstart har Livslinien formået at holde sig opdateret og tilbyder nu:

- Telefonrådgivning på 70 201 201
- Skrivdet.dk for dem som udtrykker sig bedst skriftligt
- Chatrådgivning 3 dage om ugen

Livslinien har kørt flere fornuftige kampagner, hvor de gør opmærksomme på problemstillingerne omkring selvmord. De har bl.a. kørt en kampagne for at få fat i flere mænd, som ofte har vanskeligt ved at bede om hjælp.

I 2001 var der 3642, der ringede til Livsliniens Telefonrådgivning. I 2014 fik vi mere end 14.000 henvendelser til 70 201 201, skrivdet.dk og chatten. I praksis betyder det, at vi besvarer mere end 38 henvendelser om dagen eller at der er 270 mennesker, der skriver eller ringer til os hver uge. (livslinien.dk, november, 2016).

Landsforeningen for efterladte efter selvmord (efterladte.dk)

Landsforeningen for efterladte efter selvmord blev stiftet i 2002 med mottoet: *Der er liv efter døden - Efterladte har masser at leve for.*

Mange efterladte står tilbage med følelsen af et dobbelt svigt – de føler sig svigtet af den døde, og de føler, at de selv har svigtet. Og mange isoleres i deres sorg, fordi selvmord stadig er et tabuemne, og omgivelserne ikke ved, hvordan de skal håndtere situationen.

(efterladte.dk, november, 2016).

Foreningen består hovedsageligt af frivillige, som selv er efterladte. De kan derfor sætte sig ind i den efterladtes særlige situation, støtte og rådgive på et niveau, hvor ens venner og bekendte måske har vanskeligt ved at hjælpe.

Foreningen arrangerer café- og temaaftener rundt om i landet, hvor man kan møde andre efterladte, i et forum hvor selvmord ikke er tabu. Foreningen har også en kontakttelefon 70 27 42 12, hvor man kan indtale en besked og bede om at blive ringet op. Da foreningen drives af frivillige aflyttes telefonsvareren ikke dagligt.

Nefos – Netværket for selvmordsramte (nefos.dk)

Nefos henvender sig til alle, der er ramt af andres selvmordshandlinger. Nefos yder således støtte til efterladte, pårørende og andre nærtstående til personer som har forsøgt selvmord.

Nefos tilbyder telefonisk rådgivning eller rådgivning pr. e-mail til alle som er selvmordsramte. Nefos kan også tilbyde individuelle forløb, som planlægges mellem den selvmordsramte og den professionelle rådgiver. Disse forløb foregår overvejende i Region Syddanmark.

Nefos tilbyder også samtalegrupper i en del større byer over hele landet. En samtalegruppe giver mulighed for at mødes med andre mennesker i et styrkende, struktureret og støttende samvær. Grupperne sammensættes efter individuelle behov, således at efterladte efter forældre ikke vil komme i gruppe med personer, som f.eks. har mistet en partner.

Sct. Nikolaitjenesten (sctnicolaitjenesten.dk)

Sct. Nicolaitjenesten er oprettet i 1957 og er således Danmarks ældste samtaltjeneste. Den blev oprettet af Haldor Hald, daværende chef for Kirkens Korshær, som i en artikel af Ekstra Bladet blev omtalt som Københavns 'selvmorderpræst'. Efterfølgende fik Hald utallige henvendelser fra selvmordstruede personer, og han bad derfor andre præster om hjælp til at oprette en anonym folkekirkelig samtaltjeneste.

I dag findes der 7 lokaltjenester i Danmark, som man kan ringe til på 70 120 110. Der findes desuden en afdeling i København, som man kan ringe til på 33 12 14 00. Man kan også henvende sig personligt på adressen i København.

Sct. Nicolai Tjenesten tilbyder anonym henvendelse, hvor medarbejderne har tavshedspligt og ingen spørger om navn, adresse, CPR- eller telefonnummer. Tjenesten kan benyttes af alle, da formålet ikke er at rådgive eller missionere, men at tilbyde en lyttende samtale.

Sjælesorg på nettet

I januar 2017 lancerer Folkekirken en ny funktion, Sjælesorg på nettet, hvor man kan tale, chatte eller videosamtale med en præst. Præsterne har udvidet tavshedspligt, og der føres ikke journal.

Ordet sjælesorg dækker over en gratis fortrolig samtale med en præst om stort og småt. Det er en mulighed for

at tale med et andet menneske om lige præcis det, man går og tumler med. Med sjælesorg tilbydes der omsorg for sjælen, og der er derfor ikke tale om et behandlingstilbud. Præsten er til gengæld en erfaren samtalepartner, der har udvidet tavshedspligt. Man kan også bede en bøn sammen med præsten, men det religiøse behøver ikke at være en del af samtalen. (folkekirken.dk, december, 2016).

4. Børn og unge

De børn og unge, der henvender sig til telefonrådgivningerne, henvender sig i dag med mere alvorlige problemer, end de gjorde tidligere, for 5 - 10 år siden. Tidligere, siges det, ringede børn og unge hovedsageligt om kammeratproblemer, lettere konflikter med forældre, forelskelser o.lign. I dag er henvendelsesårsagerne oftere omsorgssvigt, voldtægt, incest og andre seksuelle overgreb, selvmordsovervejelser og selvmordsforsøg. (Koch et al, 1999, s. 170).

De eksisterende hjælpetjenester tilslutter sig, at det oftere er meget alvorlige problemer børn og unge henvender sig med. Der findes ikke en specifik hjælpetjeneste for selvmordstruede børn og unge, men de eksisterende tjenester hjælper gerne med selvmordstanker og selvmordsadfærd. De mest velkendte er listet her:

Børnetelefonen (bornetelefonen.dk) eller tlf. 116 111

Børns Vilkårs frivillige rådgiver over telefon, chat, SMS eller brevkasse. Målgruppen er børn i alle aldre, som kan henvende sig gratis og anonymt. Opkald til børnetelefonen fremgår ikke af telefonregningen. Formålet med Børnetelefonen er at lytte, give gode råd og forklare børn om deres rettigheder.

På BørneTelefonen kan børnene også få rådgivning på sms, chat, via brevkasse eller Børn hjælper børn-forum, hvis de føler sig mere trygge ved det. Børns Vilkår har også Forældretelefonen på 35 55 55 57, som yder rådgivning til forældre og pårørende.

headspace (headspace.dk)

headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud for børn og unge mellem 12 og 25 år. Man kan ringe, sende en e-mail, chatte eller besøge det nærmeste headspace, som har lokale kontorer i en del byer rundt i hele landet.

headspace er inspireret af den australske hjælpetjeneste, headspace, hvor grundideen er, at hjælpe på de unges præmisser, ikke systemets, ved hjælp af sammenhæng, tilgængelighed og samarbejde på tværs. headspace tilbyder desuden en unik joblæring, som giver unge en chance for at finde fodfæste på arbejdsmarkedet eller få sig en uddannelse.

Ventilen (ventilen.dk)

Ventilen (Ven-til-en) blev stiftet i 1999 og er en frivillig social organisation, der driver tilbud for ensomme unge. Ventilen arbejder desuden på at skabe opmærksomhed omkring ungdomsensomhed. Ventilen har lokalforeninger og mødesteder over hele landet og forventer desuden at udvide i 2016-2017.

Ventilen fungerer på grundtanken om hjælp til selvhjælp. Ved første besøg får den unge en samtale med to rådgivere om den unges situation og forventninger. Ventilen drives af frivillige, ikke fagpersoner, og hvis de frivillige vurderer, at Ventilen ikke er det rigtige tilbud til denne specifikke unge, vil de henvise den unge til et bedre tilbud.

I 2015 besøgte 742 unge et af Ventilens tilbud. 436 af de unge besøgte Ventilen for første gang.
(ventilen.dk, december, 2016).

TVÆRS (dr.dk/tvaers)

Radioprogrammet Tværs startede i 1972, hvor socialrådgiver Tine Bryld rådgav unge over telefonen. Med Tine Brylds død i

2011 blev Tværs opdateret, og går nu tæt på den personlige historie i podcast (radio via internet) eller artikel.

Tværs fungerer også som en hjemmeside, hvor unge kan finde troværdig rådgivning og information om deres problemer. Hvis man f.eks. klikker sig ind på menupunktet "Selvmord og død" kan man få mere viden, og man henvises til relevante hjælpetjenester.

Når en ung fortæller sin historie til Tværs, uanset om det er til Emil i Tværs, eller til redaktionen på Tværs på nettet, håber vi at andre unge kan finde inspiration og styrke i det, de hører eller læser. For selvom Tværs oftest handler om problemer eller kriser man har været igennem, handler det allermest om vejen ud af dem.
(dr.dk/tvaers, december, 2016).

Børn, Unge & Sorg (bornungesorg.dk)

Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis støtte og rådgivning til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde.

Man kan ringe på telefon 70 209 903 for anonym rådgivning. Børn, Unge & Sorg tilbyder også rådgivning via chat, videosamtale, brevkasse eller forum, hvor man kan skrive anonymt med ligesindede. Der findes også et Forum for forældre.

Børn, Unge & Sorg har afdelinger i København, Aarhus og Odense, hvor man kan få gratis psykologhjælp, såfremt det er vurderet at være den bedste hjælp efter en visitationssamtale. Der afholdes jævnligt caféaftner i København og Aarhus – og indimellem også i afdelingen i Odense.

TUBA (tuba.dk)

Tuba - Terapi og rådgivning for Unge som er Børn af Alkoholmisbrugere tilbyder gratis hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år. TUBA har afdelinger over hele landet og underviser bl.a. i konsekvenserne ved at være vokset op i et misbrugshjem.

TUBA tilbyder også anonym hjælp og rådgivning online. De tilbyder 1til1-chat, gruppechat, brevkasse og debatforum. TUBAS online rådgivning er ikke behandling, men hjælp til selvhjælp. Gruppechat overvåges af en rådgiver og slettes efter hver chat. Debatforum overvåges ligeledes af en webrådgivningskoordinator, og debatindlæg, som skrives i weekenderne, bliver først offentlige mandag morgen, når koordinatoren har læst og godkendt dem.

5. Særlige omstændigheder

Der kan være særlige livssituationer, som gør, at folk får behov for hjælp. Det kan for eksempel være, at de har været udsat for et traume, eller har en fysisk eller psykisk diagnose. Ligeledes kan der være særlige omstændigheder, som gør, at folk behøver specialiseret hjælp for at komme videre, f.eks. hvis de har haft et misbrug af en slags. Heldigvis findes der mange hjælpetjenester, som henvender sig til personer i en specifik situation, og som formår at skabe et rum, hvor man føler, at man er blandt ligesindede.

Landsforening mod spiseforstyrrelser og selvskade (lmsos.dk)

LMS' overordnede formål er at yde støtte, rådgivning og information til personer, der er ramt af en spiseforstyrrelse eller af selvskadende adfærd, samt til pårørende og andre interesserede. LMS tilbyder også telefonrådgivning på 70 10 18 18 og sms-rådgivning på 890 18 18.

LMS har flere lokalkontorer i hele landet, hvor man kan henvende sig for personlig rådgivning eller for at deltage i de forskellige aktiviteter. På hjemmesiden finder man information om diagnoser og definitioner på selvskade samt en oversigt over LMS' aktiviteter.

For yderligere information og viden kan man besøge ViOSS – Videnscenter for Spiseforstyrrelser og Selvskade (viooss.dk), som er en selvstændig enhed under LMS. ViOSS samler aktuel viden om spiseforstyrrelser og selvskade.

Veteraner

Der findes flere veteranforeninger, hvor man kan mødes med ligesindede. Der sker en del på området, og det anbefales derfor, at man går på Forsvarets hjemmeside, som holdes opdateret, eller at man selv søger på google efter en forening, som passer til ens behov.

Depressionsforeningen (depressionsforeningen.dk)

Depressionsforeningen er en frivillig forening, som arbejder med at øge viden og skabe forståelse for sygdommene depression og bipolar lidelse.

Foreningen tilbyder telefonrådgivning for depressionsramte, bipolare og pårørende på telefon 33 12 47 74. Foreningen tilbyder desuden en Socialrådgiverlinie på samme nummer i specifikke tidsrum for alle patienter og pårørende, som ønsker at kende deres rettigheder og muligheder.

SIND Landsforeningen for psykisk sundhed (sind.dk)

SIND blev oprettet i 1960 og arbejder for, at sindslidende og deres pårørende kan udleve deres drømme og realisere et godt liv. Foreningen fungerer også som brobygger mellem de daglige oplevelser i psykiatrien og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer beslutninger på.

SIND tilbyder telefonrådgivning på 70 23 27 50 til psykisk sårbare og pårørende. Derudover rådgiver foreningen om afhængighed af sove- og nervemedicin - BenzoRådgivning, administrerer SIND-nettet, som formidler kontakt mellem psykisk syge og frivillige besøgsvenner, tilbyder en bisidderordning og har lokale rådgivninger over hele landet. På SINDs hjemmeside kan man få viden om psykiske sygdomme, bestille et foredrag, finde aktiviteter i ens nærområde samt læse Sindbladet.

PsykiatriFonden (psykiatrifonden.dk)

PsykiatriFonden er en humanitær organisation, som arbejder for at fremme psykisk sundhed. Der afholdes diverse aktiviteter med det formål, at formidle om psykiske lidelser til hele befolkningen. Hjemmesiden informerer bl.a. om diagnoser og aktiviteter.

PsykiatriFonden tilbyder også anonym rådgivning til personer med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, pårørende og fagfolk. Man kan ringe til telefonrådgivning på nr. 39 25 25 25, eller man kan chatte med en rådgiver via deres hjemmeside. Man kan også skrive til brevkassen, men der gives kun et skriftligt enkeltstående svar. Man kommer altså ikke i dialog med rådgiveren, som hvis man ringer eller benytter sig af chatfunktionen.

6. Konklusion

I Danmark har vi rigtig mange hjælpetjenester for folk i nød, som ikke nødvendigvis er selvmordstruede, men i risiko for at udvikle selvmordstanker eller selvmordsadfærd. Udover de tjenester, som er nævnt i dette hæfte findes der bl.a. Danner for voldsramte kvinder og børn, Anonyme Alkoholikere, Mandecentres telefonrådgivning 70 11 62 63 eller de regionale centre for selvmordsforebyggelse, som kræver henvisning fra egen læge. Mange kommuner har frivillige selvhjælpsforeninger, hvor man kan komme og deltage i et fællesskab med ligesindede.

Hjælpetjenester kan gøre en stor forskel for folk i krise. Woodward og Wyllie pointerer dog, at fremadrettet bør der udvikles et større samarbejde de forskellige hjælpetjenester imellem og ligeledes et bedre samarbejde med det professionelle sundhedssystem. De store teknologiske fremskridt bør også inddrages i en effektiv hjælpetjeneste. (O'Connor et al, 2016, s. 501).

Facebook er et af de nye sociale medier, som har været udsat for at deres brugere mobber og overskrider grænser, men Facebook har også været gode til at tage ansvar. I 2015 lancerede de en funktion, hvormed man kan anmelde sin bekymring over en vens opslag, f.eks. hvis vedkommende skrev en afskedshilsen (jp.dk, 2015). Funktionen var dog noget vanskelig at finde, så i juni 2016 lavede Facebook en funktion, som gjorde det meget lettere at anmelde et opslag og derved hjælpe en ven (tv2.dk, 2016).

Der mangler dog forskning indenfor de sociale medier, som kan sikre den mest effektive hjælp til selvmordstruede, men det er en glæde at opleve internetgiganternes vilje til at lytte og hjælpe.

Som nævnt i Centrets rapport *Kærestevold og dets følger* (2015), ønsker hovedparten af sårbare unge, at modtage hjælp af en person, de har tillid til. Det kan derfor kræve overvindelse at kontakte en hjælpetjeneste, og spørge en fremmed om hjælp. Dog kan det være endnu mere skadeligt ikke at gøre det. I 2002 viste Centrets forskning, at følelsen af ikke at have nogen at tale med øger risikoen for at gøre skade på sig selv, og dermed også risikoen for at udvikle selvmordsadfærd (Zøllner, 2002).

Mange hjælpetjenester oplever, at flere folk kontakter dem i forbindelse med problemer og vanskelige situationer. Man må derfor konkludere, at mange folk føler, at de enten ikke kan tale med deres nærmeste om problemer eller selvmordstanker eller at de ikke har nogen nære relationer, f.eks. hvis de har mistet kontakten til familien. Med tanke på hvor skadeligt det har vist sig at være slet ikke at have nogen at tale med, så udfylder hjælpetjenesterne et stort behov og kan endog tilskynde folk til at tale med deres nærmeste om deres problemer eller søge professionel hjælp.

Jeg tror bestemt, at man kan opnå samme dybde i en digital samtale som ved en traditionel sjælesorgssamtale. (...) Derfor er der sikkert også potentiale for at nå flere unge på denne måde, når det digitale netop gør det nemmere og mere overskueligt. (folkekirken.dk, december, 2016).

Nogle hjælpetjenester giver deres brugere mulighed for at dele deres oplevelse af hjælpetjenesten. Stort set alle positive tilbagemeldinger handler om, at brugerne føler sig mødt; de er blevet hørt og taget alvorligt.

I var der når ingen andre var, i tog mig alvorligt, og i gjorde alt hvad i kunne Tak livslinien, fordi i lytter til mig, når ingen andre gør. (*sic!*)
(livslinien, december, 2016).

Jeg skylder jer en kæmpe tak. Ingen har før lyttet, ingen har før forstået, ingen har før taget mig alvorligt og ingen har før gjort noget. I gør en forskel! I gjorde en forskel for mig! Af hjertet tak.
(bornsvilkar.dk, december, 2016).

7. Litteratur

Børns Vilkår (2015) *Årsrapport 2015*.

https://bornsvilkar.dk/sites/default/files/boerns_vilkaars_aarsrapport_2015.pdf, hentet 4. december, 2016.

Dansk Industri (2016) *Digitalisering > Analyser*.

<https://di.dk/SiteCollectionDocuments/Digitaliseringsindsatsen/Hvad%20ved%20vi%20om%20digitaliseringen%20af%20Danmark.pdf>, hentet 30. november, 2016.

Derges, Jane (2016) *Qualitative study of individuals using the internet when suicidal*. Præsenteret d. 10. September 2016 på 16th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour i Oviedo, Spanien.

dr.dk/tvaers (2016) <https://www.dr.dk/tvaers/om-os/tvaers-0>, hentet 4. december, 2016.

efterladte.dk (2016) <http://www.efterladte.dk/>, hentet 30. november, 2016.

European Commission (2016) *Digital Economy and Society Index 2016 > Denmark*.

<https://ec.europa.eu/digital-single-market/scoreboard/denmark>, hentet 30. november, 2016.

Folkekirken - Nyheder (2016) *Sjælesorg på Nettet: Online livline når livet er svært*.

<http://www.folkekirken.dk/aktuelt/nyheder/sjaelesorg-paa-nettet>, hentet 4. december, 2016.

Jyllands-posten - Digitalt (2015) *Ny Facebook-funktion skal forhindre selvmord.*

<http://jyllands-posten.dk/livsstil/digitalt/ECE7503838/Ny-Facebook-funktion-skal-forhindre-selvmord/>, hentet d. 4. december, 2016.

Koch I og TB Jensen (1999) *Anonym rådgivning af børn og unge -om telefonrådgivning, opsøgende social arbejde og åbne rådgivninger.* København: Socialministeriet.

livslinien.dk (2016) <http://www.livslinien.dk/70-201-201/faq/>, hentet 30. november, 2016.

livslinien.dk (2016)
<http://www.livslinien.dk/code/pages/brugeroplevelsepage103.aspx?boxid=13>, hentet 4. december, 2016.

O'Connor RC and J Pirkis, eds. (2016) *The International Handbook of Suicide Prevention.* Hoboken: Wiley.

Till, Benedikt (2016) *Predictors of Psychological Improvement in Seven German-Speaking Online Message Boards on Suicide.* Præsenteret d. 9. September 2016 på 16th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour i Oviedo, Spanien.

TV2 - Nyheder (2016) *Hjælp dine venner: sådan kan Facebook forebygge selvmord.*

<http://nyheder.tv2.dk/tech/2016-06-15-hjaelp-dine-venner-saadan-kan-facebook-forebygge-selvmord>, hentet 4. december, 2016.

ventilen.dk (2016) <https://www.ventilen.dk/om-ventilen/ventilen-i-tal/>, hentet 4. december, 2016.

Zøllner, Lilian (2015): *Kærestevold og dets følger*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lilian (2002) *Unge selvmordsforsøg og selvmordstanker. Faktaserien nr. 2*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Referencer – Centrets publikationer som omtaler folks ønsker om hvordan de vil modtage hjælp

Bjergsø, Michael O (2008). *Efterladte efter selvmord. Faktaserien nr. 23*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Ejdesgaard, BA (2012) *Sårbarhed blandt anbragte unge*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Ejdesgaard BA, Stephensen IK, Jensen BF, Zøllner L (2010): *Unge og selvskadende adfærd. Faktaserien nr. 25*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Ejdesgaard BA, Stephensen IK, Jensen BF, Zøllner L, Sørensen V, Lassens VB, Mouazzene S (2009): *Unge selvmordstanker og selvmordsadfærd*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Konieczna A, Rask L, Zøllner L (2013). *Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år. Del 1 Medicinforgiftning, støtte, mistriivsel og forældres skilsmisse*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Stephensen IK, Jensen BF, Christiansen E, Zøllner L (2009) *Sårbare livsfaser. Beskyttende faktorer for selvmordstanker og selvmordsadfærd blandt mennesker i sårbare livsfaser*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lilian (2002). *Unge (mis)triivsel*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, L og B Jensen (2010) *Selvskadende adfærd blandt unge – i de gymnasiale uddannelser*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, L og B Jensen (2010) *Sårbarhed og (mis)trivsel blandt unge – I Folkeskolens ældste klasser*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, L og E Christiansen (2006). *Spiseforstyrrelser & selvmordsrisiko*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner L, Ejdesgaard BA, Jensen B, Stephensen I (2011) *Travellers. Har undervisningsforløbet en effekt?* Odense: Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lilian (2002) *Unge (mis)trivsel*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Hvor henvender man sig - ellers?

Lokalt

Familie og venner

Kolleger

Skolepsykolog

Sundhedsplejerske

Kommunens PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

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

Kommunens socialforvaltning

Praktiserende læge

Lægevagten

Nærmeste hospital

Præst

Nationalt og online

Linien 35 36 26 00

Forældretelefonen 35 55 55 57

Ældresagen 80 30 15 27

Anonyme Alkoholikere 70 10 12 24

Frivilligcentre & selvhjælp Danmark frise.dk

Forebyggelsescentre

Læs om regionernes forebyggelsescentre samt rådgivning- og informationsmuligheder på Center for Selvmordsforskningens hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk under menupunktet Forebyggelse.

De seneste faktahæfter i serien:

30. *Selvordsforsøg i Danmark – rateudvikling for perioden 2000-2011 (2012)*

Agnieszka Konieczna

31. *Selvord i Danmark -rateudvikling for perioden 2000-2010 (2012)*

Agnieszka Konieczna

32. *Soldater og selvordsadfærd (2013)*

Bo Andersen Ejdesgaard

33. *Omtale af selvord i medierne –Retningslinjer for journalister og andre mediearbejdere (2014)*

Agnieszka Konieczna

34. *Præsters tavshedspligt – Selvordsadfærd og præsters sjælesorg (2015)*

Lasse Mortensen

35. *Selvord i Danmark – rateudvikling for perioden 2003-2013 (2015)*

Sarah Grube Jensen og Agnieszka Konieczna

36. *Unge trivsel – en vejledning til forældre, lærere og andre fagpersoner, der har fokus på unges trivsel (2016)*

Anne Dinesen Clausen

Hele rækken af faktahæfter findes på centrets hjemmeside www.selvordsforskning.dk under Publikationer.



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 Børne- og Socialministeriet*

***Center for Selvmordsforskning** varetager*

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

ISBN: 978-87-93124-16-5