

Anbefalinger ved tilrettelæggelse af undervisning i selvmordsforebyggelse

Al undervisning kræver grundig forberedelse. For at sikre det bedste grundlag for et veltilrettelagt undervisningsforløb følger her anbefalinger baseret på erfaringer fra forsøgs- og udviklingsprojekterne.

Bekendtgørelse, studieplan, fagplan – Undersøg belæg for at undervise i selvmordsforebyggelse.

Opbakning fra ledelse og kolleger – Det er en god idé at orientere alle parter, inden du går i gang. Se evt. kap. 9 i ”Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark”.

Egne oplevelser – Afsæt tid til at diskutere egne og andres oplevelser af selvmord og selvmordsforsøg igennem. Dette er især vigtigt at have afklaret i forhold til den eller de undervisere, der indgår i teams om undervisningen.

Egen holdning til selvmord og selvmordsforsøg – Forud for undervisningen er det vigtigt at gøre sig sin egen holdning helt klar, da den ikke kan undgå at påvirke den faglige formidling.

Tværfaglig undervisning – Undervisning i selvmordsforebyggelse kan med fordel kobles til emner som f.eks. krise, tab, misbrug, incest, spiseforstyrrelser og mobning.

To-lærerundervisning – Der er mange fordele ved at være to undervisere, dels kan man højne udbyttet for de studerende ved at undervise i fag, der supplerer hinanden, dels kan man vinde tid ved f.eks. at gennemføre ”den vanskelige samtale” som samundervisning, dels kan man støtte hinanden som undervisere og i højere grad sikre trygge rammer for de studerende samt tid til debriefing.

Inspiration udefra – Invitér f.eks. en underviser fra en anden institution til at komme og fortælle om, hvordan de praktiserer undervisning i selvmordsforebyggelse. Dette kan måske skabe basis for senere udveksling af lærere eller etablering af en føl-ordning.

Velegnede lokaler – Til forumspil kræves f.eks. et stort lokale uden møbler, mens gruppearbejde og rollespil bedst gennemføres i aflukkede rum. Det er en god idé at afholde undervisningen i kendte omgivelser.

Planlæg i god tid – Vil man arbejde på tværs af klasser, årgange eller institutioner er det ekstra vigtigt at planlægge i god tid.

Skemalægning – Forsøg at afvikle temadage samlet og undgå at afholde undervisningen op til en fredag, da emnet ofte sætter mange refleksioner i gang hos de studerende, som det kan være svært at fastholde over en weekend, ferie eller praktikperiode. Endelig kan undervisningen aktivere tidligere erfaringer med selvmordsadfærd, som de studerende kan have behov for at få fulgt op på i dagene efter undervisningen.

Grundig introduktion – Det er vigtigt at præsentere emnet i god tid. Ved forhåndspræsentationen bør underviseren være åben og lydhør over for de studerendes reaktioner. Inden undervisningen bør de studerende oplyses om, at emnet kan komme til at berøre dem. Det er en god idé at give mulighed for debriefing efter undervisningen, samt oplysninger om, hvor der kan hentes hjælp, f.eks. ved at henvise til Livslinien. De studerende skal på forhånd vide, hvilke emner der skal arbejdes med, og i hvilken form.

Fagligt og personligt – Gør fra begyndelsen af undervisningen opmærksom på, at de studerende kan inddrage både det faglige og det personlige.

Talens åbenhed – De studerende bør advares mod ”talens åbenhed”. Oplys på forhånd de studerende om, at de kan risikere at komme til at fortælle mere, end de har planlagt. Bagefter kan det måske være vanskeligt at tackle for den, der har åbnet sig.

Tid – Det er vigtigt at tilrettelægge undervisningen, så der er god tid til at diskutere problemstillingerne ordentligt igenem. Bl.a. har det vist sig, at filmen ”Det tavse råb” sætter mange tanker i gang, som de studerende efterfølgende har behov for at få formuleret.

Forskellige undervisningsmetoder – Da emnet er komplekst, kan med fordel benyttes forskellige undervisningsmetoder.

Holdningsdiskussioner – En central del af undervisningen. For at kunne forebygge selvmord, bør de studerende kende deres egen holdning. Og de bør især vide, at det nytter at gribe ind. Se evt. kap. 1.5 i ”Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark”.

Kommunikationstræning – Al erfaring viser, at mange finder det overordentligt vanskeligt at spørge ind til selvmordstanker. Derfor er samtaletræning meget vigtig. For optimalt udbytte bør der være en grundig introduktion (rammesætning), god tid til gennemførelse og – ikke mindst – opsamling. Sørg for, at de studerende inden øvelsen:

- | kender samtaleøvelsens formål
- | forstår samtalens betydning
- | forstår vigtigheden af at kunne og turde blive i samtalen
- | véd, hvad de kan bruge selve samtalen til

Åben undervisning – Emnet er velegnet til en åben procesundervisning, der kræver, at man som underviser er forberedt på at supplere med generaliserende input og faktuel viden. Man skal her være indstillet på, at undervisningen kan tage en drejning, så størstedelen af det forberedte må udgå.

Adskil undervisning og terapi – Selvom man som underviser måske kan terapiformer, er det vigtigt ikke at bruge terapeutiske kneb. Træk en linje mellem terapi og undervisning og understreg, at her er undervisning i centrum. Behandlingskrævende studerende skal henvises eller følges til et sted, hvor de kan få hjælp.

Definition af rammerne – Det er afgørende med trygge rammer om rollespil, samtaletræning, fortælling eller forumteater. Indfør f.eks. et break-ord, hvor de studerende må bryde ud af rollen uden yderligere forklaringer. Det er underviseren, der definerer rammerne. Herved aflastes de studerende for at tage ansvar, og de kan koncentrere sig om opgaven.

Afgrænsning af emnet – Statistik og faktuel stof bør begrænses til et minimum.

Etik – Øvelser og gruppearbejde bør ikke foregå i kantinen eller på offentlige arealer på skolen. Det kan ske, at studerende bryder sammen midt under et rollespil, f.eks. pga. erindringen om et tidligere oplevet selvmord. At blive stillet offentligt til skue kan opleves pinligt såvel for den ramte som for de øvrige. Derfor bør øvelser foregå i aflukkede rum. Bryder en gruppe reglerne, er det vigtigt at tage det op, og få belyst det uetiske i at risikere at udstille en medstuderende.

Emnets følsomhed – Selvmordsforebyggelse er et følsomt emne. Enkelte studerende vil have selvmord og selvmordsforsøg endog meget tæt på. Derfor er det optimalt at arbejde med:

- | Elevpar, hvor de studerende to og to har ansvar for at holde øje med hinanden
- | Debriefing af de studerende – både undervejs og efter undervisningen, i plenum og på tomandshånd

Vær forberedt på, at eleverne kan påvirke hinanden. F.eks. kan det påvirke hele holdet, hvis én bliver meget ked af det.

Psykkiske ressourcer – Vær opmærksom på, at emnet kræver mange psykiske ressourcer og at såvel studerende som undervisere kan føle sig meget brugte sidst på dagen.

Litteratur – Opdel i obligatorisk og supplerende litteratur og udarbejd evt. et afgrænset kompendium, som passer til emnet og uddannelsen. Involver institutionens bibliotekar – hun kan hjælpe med at finde materiale og opdatere litteraturlisten. Læg relevant litteratur i undervisningslokalet, så de studerende kan bladere og finde inspiration.

Gæstelærere – Kan ofte tilføre undervisningen viden, som institutionen ikke selv råder over. Hvis økonomien er stram, kan man måske bytte undervisning med en lærer fra en anden institution. Se liste side 148.