Introduktion til underviseren

**Formålet** med dette trin er at forberede underviseren på at varetage undervisning i selvmordsforebyggelse. Selvmordsforebyggelse er et sårbart emne, hvor den enkelte kan være eller blive berørt på mange måder. Det er derfor vigtigt, at underviseren har kompetencer eller handlemuligheder til at håndtere situationer og varetage undervisningen hensigtsmæssig og forsvarlig for alle berørte parter.

**Materiale**

● *Introduktionsdokument med refleksionsspørgsmål*

● *Anbefalet litteratur*

● *Oversigt over henvisningssteder til unge og voksne*

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Introduktion til emnet**

Kære underviser

Du skal nu til at undervise i emnet selvmord, der fordeler sig over en bred kam af forskellige emner, som for eksempel selvmordstanker, selvmordsadfærd, forebyggelse og værktøjer til opsporing af selvmordsadfærd. Inden du begiver dig ud i undervisningen, kan det være hjælpsomt for dig at overveje følgende:

● Dine egne holdninger til selvmord

● Emnets følsomhed

*Dine egne holdninger til selvmord*

Selvmord er et følsomt emne, der ofte kan være behæftet med mange myter, holdninger og personlige oplevelser. Da du nu skal formidle emnet til dine elever, vil vi opfordre dig til at gennemtænke dine egne holdninger til selvmord forud for undervisningen.

Du kan for eksempel stille de følgende to påstande over for hinanden og udforske din egen holdning til dem:

*Selvmord er en menneskeret*”

og

“*Man skal så vidt muligt hindre folk i at forsøge selvmord*”

(Det tavse råb. Underviserens Forberedelse s. 7 – 8, Center for forebyggelse, 2004)

Dine holdninger til disse to påstande vil muligvis også afspejle de forebyggende indsatser, du mener er passende, og derfor er det vigtigt, at du gør dig dine egne holdninger klar forud for undervisningen.

I det følgende anbefalede litteratur kan du læse mere om de forskellige holdninger til og myter om selvmord, og hvordan disse holdninger kan have betydning for, hvordan vi arbejder med forebyggelse af selvmord.

**Anbefalet litteratur til din forberedelse**

Jensen, I., Bech, S. (2005). Sygeplejersken skal tale med selvmordstruede. København: *Fagbladet Sygeplejersken*, *8, S. 34 – 39*. Lokaliseret 22. januar 2024 på: <https://dsr.dk/fag-og-udvikling/sygeplejersken/arkiv/sygeplejersken-2005-8/sygeplejersken-skal-tale-med-selvmordstruede/>

Sundhedsstyrelsen (2007). Holdninger og myter. I: *Vurdering og visitation af selvmordstruede. Rådgivning til sundhedspersonale, s. 68 – 71*. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret 22. januar 2024 på: [https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2007/Publ2007/CFF/Selvmordstruede/Visitation\_af\_selmordstruede,-d-,pdf.ashx](https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2007/Publ2007/CFF/Selvmordstruede/Visitation_af_selmordstruede%2C-d-%2Cpdf.ashx)

Center for Forebyggelse (2004). Underviserens Forberedelse.I: *Undervisningsmateriale til videofilmen ”Det tavse råb”*. s. 7 – 9. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret 22. januar 2024 på: [Det tavse råb.indd (selvmordsforskning.dk)https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2020/01/Det-tavse-raab.pdf](https://selvmordsforskning.dk/wp-content/uploads/sites/2/2020/01/Det-tavse-raab.pdf)

*Emnets følsomhed*

Det er vigtigt, at du er opmærksom på dine elever, når du skal formidle undervisningen. Nogle af eleverne kan have oplevet at miste til selvmord eller har selv kendskab til at have selvmordstanker eller muligvis tidligere selvmordsforsøg. Derfor bør du forud for undervisningen klarlægge, eventuelt i samråd med dine kollegaer eller din leder, hvordan I sikrer, at der bliver taget hånd om elever, der oplever det svært at deltage i undervisningen.

Eksempelvis kan du gøre det klart inden undervisningen, at du ved, at det er et følsomt emne, og fortælle eleverne, hvem de kan henvende sig til, hvis de har brug for det. Det kan både være dig som underviser, en kollega eller leder eller frivillige organisationer. På næste side vil du finde en liste over mulige henvisningssteder, som du kan gøre eleverne opmærksom på før og efter undervisningen.

Rigtig god fornøjelse med undervisningen,

Center for Selvmordsforebyggelse og Center for Selvmordsforskning

**Henvisningssteder til unge og voksne**

● Livslinien

Ved selvmordstanker hos en selv eller hos pårørende kan Livslinien kontaktes.

Livslinien har følgende kontaktmuligheder:

Telefonrådgivning på 70 201 201 alle årets dage fra kl. 11-05

Mailrådgivning på [www.skrivdet.dk](http://www.skrivdet.dk)

Chatrådgivning på [www.livslinien.dk/raadgivning/chatraadgivning](https://www.livslinien.dk/raadgivning/chatraadgivning) mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag og søndag kl. 13-17

Man kan også benytte Livsliniens gratis selvhjælpsprogram, SOS, der er rettet mod at hjælpe personer med selvmordstanker. Programmet kan tilgås på Livsliniens forside på www.livslinien.dk/

● Mindhelper

På [www.mindhelper.dk](http://www.mindhelper.dk) kan unge få råd og værktøjer til at håndtere svære tanker. Der findes også en brevkasse, hvor man anonymt kan skrive til og få svar af en fagperson, og to gratis online-forløb om angst og mindfulness.

● Headspace

Headspace er en frivillig organisation, hvor unge op til 25 år kan få rådgivning og deltage i forskellige fællesskaber. Man kan tale med en frivillig gennem sms, chat eller ved fysisk møde på en af deres mange mødesteder. Man kan også få en videosamtale. På https://headspace.dk/find-dit-headspace/ kan man finde et mødested tæt på ens bopæl.