



Unge på kanten af livet

Spørgsmål og svar om selvmord

Bente Hjorth Madsen

Center for Selvmordsforebyggelse, Risskov

Indhold

Brugervejledning	3
Hvad er problemet? Fup eller fakta	5
Metode	9
Piger/Drenge – Kvinder/Mænd	11
Hvorfor gør de det?	13
Muligheder for at få hjælp	17
Samtale med psykolog	19
Hvordan hjælper unge hinanden?	24
Om familien	28
Efterladte	31
Om samfundet	34
Liv og død – Værdier og tro	39
Hvad kan du gøre?	42

Oktober 2004

Center for Selvmordsforebyggelse, Tretommervej 3, Risskov,
tlf. 77 89 38 30, fax. 77 89 3849

Støttet af Socialministeriet efter indstilling fra
Referencegruppen til forebyggelse af Selvmord og Selvmordsforsøg.



Brugervejledning

Ud fra erfaring om, at unge ofte gør sig tanker om selvmord og derfor stiller spørgsmål herom til "eksperterne" har det været mit ønske at besvare hyppigt stillede spørgsmål på en fagligt forsvarlig måde.

Materialet findes på netadressen www.sundhed.dk og kan downloades derfra.

Vejledning til unge: For dig, der er i gang med en projektopgave om emnet, er jeg sikker på, at du kan hente en del relevant viden, men led under de forskellige overskrifter.

For dig, der selv har det svært og har selvmordstanker, er rådet hele vejen igennem: det nytter at søge hjælp.

Vejledning til voksne: Hvis du er mor eller far til en ung i de ældste klasser, kan det give anledning til at snakke om et vanskeligt emne. Desværre tror jeg næsten, at de fleste unge kender eller har hørt om en jævnaldrende, der har forsøgt selvmord. Så de er måske tættere på emnet, end forældre tror.

Som lærer, pædagog, sundhedsplejerske, skolevejleder, bibliotekar m.fl. gælder det, at materialet kan læses som inspiration til samtaler med unge om et vanskeligt emne. Budskabet er forhåbentlig meget tydeligt, nemlig at vi alle har et ansvar for, at en uheldig udvikling i retning af et stigende antal selvmordsforsøg blandt unge bliver vendt. Publikationen kan anbefales til unge, allerhelst som udgangspunkt for drøftelse. Den er ikke tænkt til egentlig undervisning, men vil være anvendelig fra 8. klasse i gruppearbejde med efterfølgende diskussion og korrektion af misforståelser.

Ris, ros og andre reaktioner modtages gerne.

Ledende psykolog Bente Hjorth Madsen
Center for selvmordsforebyggelse, Århus

Hvem spørger?

- Alle de stillede spørgsmål kommer fra elever i folkeskolen. De fleste er fra piger i 8. og 9. klasse.

Hvem svarer?

- Jeg hedder Bente Hjorth Madsen og er ledende psykolog ved Center for Selvmordsforebyggelse i Århus.

Hvordan er vi kommet i snak med hinanden?

- Når skoleelever vil skrive projekt om unge og selvmord, ringer de tit til centret. Vi har bedt om at få tilsendt spørgsmålene – derefter har vi ringet tilbage. I tidens løb har vi gemt rigtig mange spørgsmål. Selv om mange spørger om det samme, var der alligevel ca. 270 forskellige. Det gav lyst til at skrive nogle svar ned, som unge over hele landet kunne have glæde af. Spørgsmål, der alene drejer sig om Center for Selvmordsforebyggelse, er derfor sorteret fra. De er nok ikke interessante, hvis man ikke bor i området.

Hvad er det for nogle spørgsmål, vi får?

- Det kan du læse mere om senere, men i mange af spørgsmålene er der en bekymring over, at der er unge, der tager deres eget liv. Mange er meget optaget af, hvad der kan gøres ved problemet. Nogle er skræmte og mener, at man må være sindssyg, hvis man gør sådan noget. Alle har skullet skrive en opgave om emnet, men om der er nogle, der selv har haft selvmordstanker, ved jeg ikke.

Hvordan er tonen i spørgsmålene?

- Selv om emnet er alvorligt, er der kommentarer og spørgsmål, der får mig til at smile. Ikke fordi jeg ikke tager dem alvorligt, men fordi de er kloge og ligefremme. Når spørgsmålene skrives, bliver det derfor lige præcis, som vi har modtaget dem, men jeg har dog tilladt mig at rette stavfejl!

Henvendelserne er søde og høflige, men selvfølgelig har I gang i noget vigtigt og har tidspres.

Jeg har lavet 11 overskrifter, som I kan klikke jer ind på. Nogle af spørgsmålene kunne høre hjemme under flere forskellige overskrifter, så I må nok hellere kigge under mere end én overskrift. Der er oplysninger, der bliver gentaget – det er fordi, de er vigtige og gerne må læses mere end én gang. Tabeller og statistikker er udeladt – de kan søges på adressen: www.tagansvar.dk, www.selvmordsforskning.dk eller www.selvmordsforebyggelse.dk, så der skal I lede, hvis der er andet og mere, I gerne vil vide.

Hvad er problemet? - Fup eller fakta?

Nogle af jeres spørgsmål er lette at besvare, men det lyder tit, som om I tror, at I kender svaret på forhånd. Det er næsten det samme som at have fordomme eller med et lidt pænerede udtryk at være fejl-informeret. Det kan heldigvis ændres. Jeg har kigget på mange spørgsmål, der hører til dette afsnit og taget dem ud, som er hyppige og vigtige. Sidder du med helt andre spørgsmål selv, kan du søge flere oplysninger bl.a. på de tre internet-adresser, der står ovenfor.

Er der flere selvmord nu end tidligere? Hvorfor?

- Spørgsmålet antyder, at I regner med, at der er flere selvmord nu end tidligere. Sådan er det ikke – selvmordstallet er faldet meget i Danmark i de sidste 25 år til ca. halvdelen af, hvad det var dengang. Det ser ud til at være et fald, der er kommet for at blive. Det er den glædelige nyhed. I 2000 var der over hele landet 726 selvmord og for unge under 20 år var det 19. Det er de nyeste tal. Grunden, til at mange tror, at der er flere selvmord nu, kan være, at der bliver talt og skrevet mere om emnet end tidligere.

Hvad kan være grunden til, at Danmark har den højeste selvmordsprocent i Europa?

- Det har vi ikke, men der er dog en del lande, der ligger lavere end Danmark. Vi kan sammenligne os med lande som Sverige og Tyskland, mens lande som Østrig, Ungarn og Finland har et langt højere selvmordstal end Danmark.

Hvorfor er det flest 20-29 årige, der begår selvmord?

- Selvmord er hyppigst i aldersgruppen 40 – 49 år. I år 2000 var der i den aldersgruppe 145 selvmord, 114 begået af mænd, 31 af kvinder. I alle aldersgrupper er der mere end dobbelt så mange mænd som kvinder, der tager livet af sig.

Hvorfor forekommer ungdomselvmord oftere for piger end for drenge?

- Det er lige omvendt. Hos de helt unge under 20 år er der kun få selvmord. Men når det sker, er det overvejende drenge, der dør ved selvmord, mens pigerne i højere grad laver selvmordsforsøg eller selvskadende handlinger – altså gør noget for at skade sig selv, som ikke altid er farligt, og hvor det heller ikke er for at dø.

Af de 19 selvmord i år 2000 hos unge under 20 år, blev de 12 begået af drenge, 7 af piger. Ser vi på Århus Amt, der udgør 12% af befolkningen, var der slet ingen selvmord i den aldersgruppe i 2002 og ét i 2003.

Vil der komme flere selvmord i fremtiden?

- Måske. Det kommer meget an på, hvordan samfundet udvikler sig. Er det trygt og stabilt, stiger selvmordstallet nok ikke, men historien viser, at det kan bølge op og ned. F.eks. var der en stigning i selvmordstallet i sidste del af 2. verdenskrig og lige efter (1943-47).

Hvad er grunden til det stigende antal selvmordsforsøg?

- Jeg vil starte med at forklare den officielle definition i Danmark af selvmordsforsøg. Et selvmordsforsøg omfatter, at man med vilje har skadet sig selv for at opnå en eller anden forandring i tilstanden, men ikke nødvendigvis for at dø. At man skader sig selv for at ændre på sin livssituation eller give udtryk for, at man har det elendigt og "det hele er noget pis" kaldes også et selvmordsforsøg. Det skal dog være noget, der ville skade personen, hvis andre ikke griber ind. (Hvis man f.eks. sidder og opnår en smerte ved at stikke sig selv med en synål, kaldes det ikke et selvmordsforsøg).

Der findes ingen opgørelse over selvmordsforsøg for hele landet. Dvs. at man ikke kan være helt sikker på, hvor mange der er tale om. Undersøgelser på Fyn tyder på, at der er et stigende antal selvmordsforsøg blandt unge piger/kvinder både teenagere og unge mellem 20 og 30 år. Det, der er muligt at tælle, er de personer, der kommer ind på sygehusene enten på skadestuerne eller på en medicinsk afdeling. I vil altså ikke kunne finde tal for hele landet, der viser, hvor mange selvmordsforsøg, der er, men man anslår, at der mindst er 20 om dagen.

Dem, som har et skrig om hjælp, hvad er det, de vil have hjælp til?

- Det ved de ikke altid selv, tit er det en måde at fortælle omverdenen, at de er "fed up", føler sig svigtet, synes det hele er uoverskueligt. De ved ikke, hvordan de skal gå i gang med at ændre en situation, som ikke er til at bære alene. Det behøver de heller ikke, der er som regel nogen i familien eller andre voksne og venner, der gerne vil hjælpe. Det er ærgerligt, hvis de først finder ud af det, når de har haft lyst til at give op i et stykke tid eller har forsøgt selvmord.

Kommer de nogensinde over det?

- Ja, det gør de fleste, selv om de ikke glemmer det. En del kan ikke forstå, at de nogensinde har kunnet handle sådan.

Har de unge, der forsøger selvmord et inderste ønske om at blive fundet inden det er for sent?

- Ja! Det har flertallet. Mange tænker, at de godt vil have en pause fra problemerne og så vende tilbage til livet.

Der er nogenlunde styr på selvmordstallet i Danmark, selv om opgørelserne er tidsmæssigt bagefter. Antallet af selvmordsforsøg kender man ikke præcist, men der er nok mindst 20 om dagen i hele landet. Man har regnet med, at der er 8-10 gange så mange selvmordsforsøg som selvmord. Når vi snakker unge, er der snarere 20 forsøg for hvert selvmord. Det er skræmmende, - men det gode er, at der ikke er så mange unge, der dør alt for tidligt pga. selvmord. Dog er det hver gang en katastrofe, når det sker! Forgiftningstallet for unge piger/kvinder er formentlig steget en del de seneste 10 år. Det er altid tankevækkende, når et problem vokser, uden at man helt kender årsagen. Grænserne, for hvad man kan få sig selv til at gøre, selv om det gør ondt eller er farligt, har flyttet sig meget de seneste årtier. F. eks. er der mange unge, der bliver piercet eller tatoveret, eksperimenterer med farlig sport, og en del afprøver virkningen af alkohol og stoffer. Det ser ud til, at unge i det hele taget lever et farligere liv end tidligere. Det har muligvis betydning, at unge kan finde alle mulige oplysninger på nettet, som man ikke tidligere havde adgang til.

Er der nogen, der forsøger flere gange?

- Ja, det er der desværre. Der er en tendens til, at det er nemmere at gentage noget, man har prøvet før end at finde en helt anden løsning. Derfor er det første selvmordsforsøg rigtig farligt. Men man kan altid selv bestemme, om det kun skal ske én gang i ens liv. Jo flere gange man forsøger, jo mere kan man tale om, at det er blevet en dårlig vane, eller at man har vænnet sig til at tænke på selvmord, når man er i dårligt humør.

Er det normalt at gå rundt med selvmordstanker?

- Nej, det er ikke almindeligt at tænke på muligheden hele tiden, men det er ikke så sjældent at få sådanne tanker, når man ikke kan se nogen vej ud af en ulykkelig situation. På et tidspunkt forstår børn/unge, at nogen "dør med vilje", at vi som mennesker har den mulighed at slå os selv ihjel. Det er voldsomt, det er jo mord på den person, der skulle betyde aller-mest.

Hvor bred er egentlig den linje mellem selvmordstanker og rent faktisk at begå selvmord?

- Der er meget langt fra tanke til handling. Selv om man laver et selvmordsforsøg, er der ikke ret mange, der ønsker at dø. Alle selvmordsforsøg skal alligevel tages alvorligt, fordi man kan sætte sit liv på spil uden egentlig at ville det, og fordi det må betyde, at der er noget galt i ens liv.

Inden folk begår selvmord, giver de da en lyd fra sig, inden de gør det? - hvorfor gør de det? Hvordan kan det være, at mange selvmordsofre ringer og siger, hvad de gør, og hvornår de gør det?

- Mange forsøger at sende nogle signaler til omverdenen om deres tanker. Det er fordi, de egentlig gerne vil have hjælp til at gøre noget andet og har brug for at være sammen med nogle mennesker, der vil passe på dem, når de mørke tanker dukker op.

Skriver nogen farvelhilsener og lignende?

- Ja, og det er jo fordi, der stadig er mennesker, der har betydning for én. Derfor vil man gerne fortælle dem om tanker og følelser. Nogle fortæller i afskedsbreve til familie eller andre, at de elsker dem, og at det ikke er deres skyld.

Hvor mange overlever af dem, der har forsøgt at begå selvmord?

- Spørgsmålet er lidt "sjovt", for hvis man kun har forsøgt, så overlever alle jo! Måske menes der på længere sigt? . Tidligere har man sagt, at 10% af de, der forsøger, ender med at dø ved selvmord senere i livet. Det tal er sikkert lavere – især for de helt unge. Der er dog en ret høj risiko for at lave et nyt selvmordsforsøg, omkring 30% vil lave et nyt forsøg. Jo flere gange man har forsøgt, jo lettere er det måske at foretage et nyt forsøg, derfor er det meget vigtigt at undgå det første, men også det tredje osv.

Nu kan vi slå fast, at problemet blandt unge er selvmordsforsøg/ forsøg på at skade sig selv. Et selvmordsforsøg skal altid tages alvorligt, selv om hensigten ikke var at dø. Det sker, at de unge tager livet af sig selv. Det er altid en stor sorg først og fremmest for familie, men nære venner kan også have svært ved at komme videre med et almindeligt liv og kan endda selv få selvmordstanker.

Metode

Hvad er den mest normale medicinske overdosis, der bliver taget i forsøg på selvmord?

- Det spørgsmål er meget svært at besvare, fordi det er vidt forskelligt, hvad folk indtager. Ofte er det en blanding af, hvad de har stående derhjemme, eller let kan få fat i. Det hyppigste er, at det er medicin, der kan fås uden recept.

Hvor lang tid må der højst gå, hvis et menneske har taget en overdosis, inden personen kommer til udpumpning?

- Det er altid vigtigt at komme i behandling så hurtigt som muligt. Heller ikke her er der bestemte grænser, fordi vi alle sammen reagerer forskelligt på en forgiftning. Der er heldigvis ikke ret mange, der dør af medicinforgiftning længere – det er fordi de hurtigere kommer i behandling, og fordi man på sygehusene er rigtig gode til at behandle korrekt, alt efter hvilke piller man har taget.

Hvordan bliver man “renset” efter en overdosis af piller?

- Det første, man kan gøre, er at hente tabletrester op fra mavesækken – dvs. en udpumpning, hvor man får en slange gennem munden ned i mavesækken. Det er ikke rart!

Unge tager tit Panodiler eller andre hovedpinemidler uden at vide, hvor farligt det er for organerne (leveren, hvis det er Panodil). Det er forskelligt, hvor meget man kan tåle. Det betyder også, at man kan risikere at dø af en dosis, som man selv har troet var for lidt. Især er det uberegneligt, hvis man samtidig har drukket alkohol.

Hvilke redskaber/ metoder bruges i et selvmordsforsøg?

- Ved selvmordsforsøg er forgiftning det mest almindelige. Ved selvmord er antallet, der dør ved forgiftning, faldende. For mændenes vedkommende er den hyppigste metode hængning. Det er mændene, der anvender de mest voldsomme metoder, så der er f.eks. flere mænd end kvinder, der skyder sig selv, men det er stadig en sjælden metode. I lande, hvor der er lettere adgang til skydevåben, er metoden mere anvendt.

Hvor mange Kodimagnyler og Panodiler, nerve- eller sovepiller skal man tage for at være 100% sikker på at dø? Hvilken metode skal man bruge, hvis man vil have det til at gå hurtigt og smertefrit?

- Jeg har taget de her spørgsmål med, fordi de vækker mange tanker. Jeg vil under ingen omstændigheder fortælle noget, der kan opfattes som vejledning i, “hvad der virker”. Lige nu vil man gerne lovgive sådan, at det bliver forbudt at opfordre nogen til - eller give anvisninger på selvmord, det gælder bla. på internettet.

Jeg har hørt, at det ikke er alle, der overlever, selv om de lever dagen efter og ser friske ud - hvorfor det?

- Det er fordi, der er sat en proces i gang, der i værste fald betyder, at leveren (eller andre livsvigtige organer ikke kan reddes). Så kan man ikke leve videre. Derfor skal man på sygehus/skadestue så hurtigt som muligt. Det allersidste, man kan gøre, er at skifte leveren ud med en lever fra et andet menneske = levertransplantation. Det kan kun ske på Rigshospi-

talet i København.

Piger/Drenge - Kvinder/Mænd

Nogle spørgsmål, der har med forskellen mellem kønnene at gøre, er allerede besvaret. Men det er et emne, som nogle har tænkt en del over.

Selv om jeg for nemheds skyld taler om "hun", ville det være mest korrekt at skrive "hun/han". Når jeg vælger "hun" i stedet for "han", er det fordi piger tilsyneladende er tættere på emnet end drenge.

På statistikker gennem en forholdsvis lang årrække kan jeg se, at størstedelen af selv-



morderne er mænd. Hvordan kan det være? Har det evt. noget at gøre med, at kvinderne er bedre til at huske på, at en så drastisk handling får indflydelse på familien. Mændene er mere impulsive og skal bare have det overstået uden at tænke på de andre konsekvenser, det får?

- Her afsløres nogle fordomme om, at kvinderne tænker mere på familien. Det ved vi ikke noget om. Men vi ved, at der er langt flere mænd end kvinder, der dør ved selvmord, og omvendt er der langt flere kvinder/piger, der forsøger - en del dog på en ufarlig måde. Kvinders selvmordsforsøg påvirker også familien meget, så man kan ikke konkludere, at de tænker mere på andre, end mændene gør. Man kan heller ikke sige, at mænd er mere impulsive end kvinder. De fleste selvmordsforsøg foregår med hovedet under armen som en pludselig indskydelse, som man selv undrer sig over, når man bliver mere klarttænkende igen og bange for det, man har gjort. Nogle selvmord er forberedte gennem lang tid, hvor omgivelserne må spørge sig selv, hvorfor det ikke blev opdaget - eller hvorfor de signaler, den pågældende kom med, ikke blev hørt eller forstået. Der er som regel altid skyldfølelser i kølvandet på selvmord. Det er fordi, vi alle sammen har brug for at finde grunden til, at det gik så galt. Vi vil have en forklaring! Men der er jo ingen til at give den, så vi prøver selv at finde svaret på "hvorfor" og så spørger man sig selv, hvad man kunne have gjort anderledes.

Er der megen forskel på drenges og pigers grunde til at begå selvmord?

- Nej, det tror jeg ikke. Men drenges adfærd er mere voldsom og mere aggressiv end pigers. Derfor er der flere selvmord blandt drengene. Piger/kvinder er lidt bedre til at acceptere at

få hjælp – drenge/mænd er ikke vant til og synes måske også, at det er pinligt at vise, at de har problemer.

Hvad er det især, der får unge piger til at gå ned? Er det familieliv, det sociale liv med vennerne, forventninger og krav fra samfundet? Spiller idealbilleder en rolle? Er der et typisk billede af den pige, der ikke klarer det?

- Der er ikke et typisk billede, men som regel mange grunde - mange problemer, der har hobet sig op. Men de fleste piger nævner som et problem, at de ikke har ret høje tanker om sig selv - at de synes, at de er for grimme og for dumme. Så idealbilleder kan ske at spille en rolle på den måde, at piger kommer til at tro, at de skal se ud som pop-stjerner eller foto-modeller og ovenikøbet have masser af venner og være gode i skolen. Der er ingen, der er perfekte, og det interessante burde jo være, at vi er forskellige og ikke bare kopier af de kendte. Det giver måske ikke megen status at være en god kammerat eller god til at løse konflikter eller være almindelig eller ubekymret, men det er det, der tæller i længden. Det er også et problem, hvis det betyder alt for meget, hvad andre mennesker tænker om én. Man tror som regel, at andre tænker mere negativt om én, end de faktisk gør. Hvis man hele tiden er opmærksom på det, kan man ikke nå at overveje, hvad man selv mener, og så kan man komme til at tænke, at man nok er dum, hvis man ikke har meninger. Kan I se, at det bider sig selv i halen? Når jeg siger sådan noget til pigerne, kan jeg få det spørgsmål, om det bare drejer sig om at være sig selv og at kunne være alene og kunne klare at være ked af det. Ja, det gør det, men også om at finde mennesker i alle aldre, som man kan lide, og som man kan snakke med om næsten alt. Det er den bedste indsats mod selvmordstanker.

Kvinder kommer oftere end mænd på sygehus pga. medicinforgiftning. Det er altså piger/kvinder, der foretager de fleste selvmordsforsøg. Men der er 2-3 gange så mange mænd som kvinder, der dør ved selvmord. Det skyldes bla., at mænd anvender metoder, som man ikke kan reddes fra. Måske søger kvinder også hurtigere hjælp, hvis de har problemer. I år 2000 (de seneste tal for hele landet) døde 194 kvinder og 532 mænd ved selvmord.



Hvorfor gør de det ?

Hvorfor tager folk deres liv?

- Et kort spørgsmål, der er svært at besvare. Mange er i den situation ikke i stand til at tænke klart og fornuftigt, som de plejer. De fleste er psykisk syge og har mistet håbet om at få et godt liv. De magter ikke at tænke på, hvordan de pårørende vil få det, og de er kommet til et punkt, hvor de opfatter selvmordet som en løsning på problemer. Det er det aldrig! Og så er der nogle, der er så fulde eller skæve, at de ikke rigtig ved, hvad de gør.

Tror I, at selvmord er arveligt?

- Nej ikke direkte, men hvis der er andre i familien, der har forsøgt at tage sit eget liv, kan man lettere komme til at tænke på det, når ens liv er svært. Hvis man har oplevet at miste én, man holdt af på den måde, er det næsten uundgåeligt at overveje, om man selv kunne finde på det samme, når man nu er så ked af det. Men det er meget få, der selv forsøger efter at have oplevet et selvmord. Mange unge, der har haft forældres selvmordstrusler tæt inde på livet, reagerer sundt på den erfaring, ved at beslutte, at ligegyldigt, hvad der sker i deres liv, så vil de ikke bruge den mulighed, for det er bare for "let". De ved, hvordan det er at gå med frygten for, at et andet menneske gør alvor af trusler. Den frygt vil de ikke byde andre og især ikke deres egne børn. Heldigvis har vi en mulighed for at vælge.

I nogle familier er der flere, der er blevet behandlet for depression, så en tendens til at få en sådan sygdom kan godt arves. Men det er slet ikke alle med depression, der samtidig har selvmordstanker.

Er selvmord “ikke bare” en slags depression, eller er det en sygdom eller noget helt andet – hvad? Kan en depression ikke skyldes, at der mangler et stof i hjernen, og kan det helbredes med medicin?

- Depressioner kan behandles både med medicin og samtaler. Har man brug for medicin, er det altid en læge, der ordinerer det. Mange depressioner skyldes mangel på Serotonin, der er et signalstof i hjernen. Mange af de mennesker, der tager livet af sig, er eller har været psykisk syge.

- Der er ikke ret mange unge, der har en egentlig psykisk sygdom, som de kan blive indlagt for. Men de har tit problemer, som er kommet til at fylde alt for meget i deres liv. Det kan man få hjælp til.

På hvilket tidspunkt af døgnet begår de fleste selvmord?

- I løbet af dagen - i de lyse timer. Det gælder bare ikke for selvmordsforsøg, de sker om aftenen og natten.

På hvilke årstider, begåes der flest selvmord/selvmonds-forsøg?

- Her er det mere ens: Det er forår og tidlig sommer. Man ved ikke rigtig hvorfor, men det kan hænge sammen med, at der er flere, der lider af depression om foråret. Foråret er en tid, hvor mange gerne vil være glade, gå ud med venner og få en kæreste. Hvis man så er trist, kan det være endnu sværere, hvis man slet ikke har lyst til den slags og føler sig som en taber.

Hvilke problemer har de unge, siden de forsøger at tage deres eget liv?

- Baggrunden for et forsøg kan være meget forskellig. De piger, der kommer til samtaler f.eks. hos en psykolog, har som regel problemer, som det er vigtigt at få hjælp til. Tit har de oplevet ikke bare ét problem, men mange. Så er man sårbar, og der skal ikke så meget til, før man føler sig alene, svigtet og trist.

Er det meget pga. mobning eller problemer i familien?

- Hvis man gennem længere tid har oplevet mobning, er det svært at tro på, at man er noget værd – man kan være både vred og ked af det. Nogle har bare fået nok – andre vil egentlig gerne vise kammeraterne, hvor slemt det har været. De unge, der forsøger, har ofte en god familie, men der er en del, der har oplevet, at én af forældrene drak for meget – eller at de er

blevet skilt uden at kunne finde en god løsning for børnene.

Er det unge, der er på stoffer, og som ikke tænker sig om?

- Det er det i nogle tilfælde, og så skal den unge først og fremmest have hjælp til at komme ud af misbruget. Man kan nemlig ikke tænke sig om, hvis man er påvirket af alkohol eller andre stoffer.

Er det unge uden fritidsinteresser?

- Nej – nogle gange er det endda unge piger, der næsten har for mange fritidsinteresser og bliver lidt stressede af det. Nogle har meget høje ambitioner indenfor topidræt, musik eller dans.

Kan det være kærestesorg?

- Kærestesorg er nogle af de glæder, som livet giver! Men det føles slemt og kan være "dråben, der får bægeret til at flyde over". Når jeg siger glæder, er det for at provokere lidt. Det er jo godt at kunne blive forelsket, at opleve at en dreng eller pige kommer til at betyde så meget, at man næsten ikke tænker på andet. Men har du haft sådanne følelser, så vil du også kunne forelske dig igen. Det er godt, men hvis man viser følelser, risikerer man altid at blive skuffet. Skuffelser og ulykkelig kærlighed er en del af livet, og selvfølgelig vil man en gang imellem sige, at han overhovedet heller ikke var noget værd, jeg tog fejl - men så er man begyndt på at samle erfaringer, der kan bruges en anden gang. Det hører aldrig op. Hverken at kunne forelske sig, blive skuffet eller samle erfaringer. Men det er hårdere, når man er ung og har stærke følelser. Senere kan forelskelse være som slik eller kaviar - noget der er lækkert, men ikke kan spises for tit og heller ikke er helt nødvendigt i ens liv, for man kan sagtens leve af brød og pasta.

Hvad presser de unge til selvmord?

- Som nævnt er der heldigvis kun få selvmord blandt unge, derfor kan man ikke sige noget generelt om årsagen. Mht. selvmordsforsøg er det hyppigt unge, der stiller for høje krav til sig selv og også tror, at der forventes meget af dem, men i øvrigt kan der være alle mulige forskellige grunde.

Tror du, det er en overvejet eller impulsiv handling?

- Jeg ved, at de fleste selvmordsforsøg blandt unge ikke er planlagte, men sker på baggrund af en pludselig indskydelse og tit med alkohol i blodet.

Det, der er mest fælles for de unge, er, at de er meget utilfredse med sig selv både som personer, men også med udseendet. Nogle beskriver sig selv som ensomme, men mange har

enkelte gode venner. Tit tænker de mere over tingene end de fleste og er lidt bange for ikke at kunne klare sig i fremtiden.

Hvad holder selvmordsofre tilbage?

- At tale med nogen og at føle, at nogen holder af én.
- Vil du hjælpe en kammerat skal du først og fremmest turde spørge, hvordan han/hun egentlig har det, og være ærligt interesseret i det. Det nytter ikke at være ligeglad med svaret. Du skal blande dig og blive ved med at spørge, hvis du har på fornemmelsen, at der er noget galt. Og så er du nødt til at interessere dig for andre end de mest populære.
- Det allerbedste var, hvis der kom en trend imod selvmord, så det virkelig tjekkede var at betragte sin egen krop som vigtig og god nok. Hvis man kan lide sig selv og sin krop, kan det være med til, at man slet ikke vil risikere at skade sig selv. Tit er den enkelte pige med til at bringe sig selv så langt ud, fordi hun holder fast i nogle negative tanker om sig selv og sit udseende.



Muligheder for at få hjælp

Hvor skal man gå hen, hvis man tænker på selvmord, og man vil snakke om det?

- Først og fremmest er det vigtigt, at den, der har problemet, overvejer, om hun kunne snakke med en voksen, hun kender. Gerne forældrene, men det kan også være en lærer i skolen eller i ungdomsskolen, en god nabo, en venindes mor eller en moster eller storesøster. Det vigtige er, at man får sagt højt, at det ikke går ret godt og fortæller om selvmordstanker/-forsøg lige ud af landevejen. Nogle unge er bange for at fortælle forældrene det. Måske fordi de tror, at de bliver sure eller ikke kan tåle det. Som regel bliver forældre forskrækkede, men de kan tit klare mere, end du tror!

Hvilken hjælp får man, og er den god - for selvmordskandidaterne altså?

- Der er megen hjælp, der ikke kommer helt af sig selv. På mange skoler vil der være mulighed for at komme til at snakke med en psykolog, der kan vurdere hvilken hjælp, der er bedst. Hvis der har været tale om et forsøg, vil din læge som regel få det at vide. Du kan altid få dine forældre til at bestille tid hos jeres egen læge. Han kan bla. vurdere, om der er ta-

le om depression. Efter et selvmordsforsøg kan der over hele landet henvises til praktiserende psykologer. Det er ikke gratis, men man får 60% af behandlingen betalt af det offentlige. Det ved eller bør din læge vide. Om hjælpen er god eller ej afhænger tit af, om man kan lide den person, der skal hjælpe. Om man synes, at man svinger sammen med ham/hende, om kemien er i orden.

Skal de unge selv sørge for at få hjælp?

- Det er desværre sådan, at hjælpen ikke altid viser sig af sig selv – nogle gange må de unge selv gøre opmærksomme på, at de gerne vil have hjælp. Det vil man altid kunne få, hvis man har lavet et selvmordsforsøg. Nogle tror, at der står en psykolog parat, mens man er indlagt. Det gør der ikke, men de fleste steder får man tilbudt en enkelt samtale med en psykiater, der er lægeuddannet og har specialiseret sig i sygdomme i sindet. Mange steder i landet findes der også rådgivninger for unge, som I selv kan ringe til. Telefonlinier er også en mulighed, men I skal tænke på, at det måske ikke er nok, hvis I ofte synes, at livet er besværligt.

- Du kan selv undersøge, hvad der findes af hjælpemuligheder, hvor du bor. Du kan ringe til socialforvaltningen eller slå op i en lokaltelefonbog eller gå på nettet.

Sender man bare selvmordskandidaterne ud i verden igen, når sårene er helede - eller bliver der sørget for hjælp - samtale med andre, der har forsøgt selvmord osv.?

- Som du nok kan høre, er det vigtigt, at du og dine forældre selv gør opmærksomme på behovet for hjælp, selv om de fleste sygehus- afdelinger vil give råd om, hvor hjælpen kan fås. Jeg kender ikke nogen steder, hvor man kan mødes med andre selvmordsforsøgere i en fast gruppe. Men måske findes der, hvor du bor, grupper for unge, der har forskellige former for problemer. Selv om man har taget en overdosis, er det tit en reaktion på problemer, der har varet i lidt længere tid, og som det er vigtigt at få hjælp til, så man ikke igen foretager sig noget farligt, der alligevel ikke løser problemerne.

Hvor mange har brug for psykologhjælp efter et selvmordsforsøg, og hvor mange får hjælpen?

- Det findes der ikke nogen tal om, men jeg vil mene, at alle har brug for at få snakket situationen igennem, dog ikke nødvendigvis med en psykolog. Hvis man er indlagt på en børneafdeling, hvad der mange gange vil være tilfældet, er der som regel gode muligheder for at snakke med personalet dér.

Samtale med psykolog

Der er en hel masse spørgsmål, der drejer sig om at finde ud af, hvad psykologer kan, hvad hjælpen går ud på. Altså efterlysning af god forbrugeroplysning! Også hvilke "forbrugere", der får mest ud af hjælpen.

Hvordan foregår et møde med en psykolog?

- Forhåbentlig i fred og ro og med rimelig god tid. Det er forskelligt, hvordan forskellige psykologer vil gribe samtalen an, og hvor mange gange man bliver tilbudt at komme igen.

Hvordan får man den unge til at åbne sig/fortælle?

- Først og fremmest ved at komme i kontakt med den unge. Det sker tit ved, at psykologen stiller nogle spørgsmål om det, der lige er sket. Dem kan alle svare på. Så går samtalen lidt videre, men det er vigtigt, at der opstår en tryk stemning, der giver den unge lyst til at fortælle også om det mest pinlige og hemmelige. F.eks. er der mange, der har skjult for omgivelserne, at de har haft selvmordstanker længe eller har skadet sig selv på en måde, der ikke er blevet opdaget. Men det er sådan, at den unge sagtens kan skjule det vigtigste for psykologen. Gør man det, vil man heller ikke føle, at man får nogen hjælp. Det er altså et samarbejde, hvor psykologen ikke har magiske evner, men kun kan hjælpe med det, den unge selv fortæller. Det er vigtigt, at der er rimelig tid, men det er bedre at lave en ny aftale end at fortsætte til "alt" er fortalt.

Hvordan bearbejder han/hun problemet?

- Først og fremmest er det tit en lettelse at få sagt noget højt. Eller at psykologen hjælper med at få beskrevet de problemer, der har været.
- Det kan være, at den unge imellem samtalerne får lyst til at fortælle forældre eller venner om tingene - det kan give lettelse og være med til at ændre hele situationen.

Hvordan får man den unge til at se ud af hans/hendes tunnelsyn?

- Her er der nogle, der har læst noget på forhånd. Det skal lige forklares. Ved tunnelsyn forstår man den situation, man kan komme i, hvis man længe har tænkt på selvmord og efterhånden ser det som den eneste vej ud af en situation, som ikke er til at holde ud. Hvis den unge er meget overbevist om det, skal man først og fremmest sørge for, at de alligevel ikke gør skade på sig selv. Det kan være forældrene, der sammen med den unge skal sørge for, at han/hun ikke handler på den mangel på logik, der tit er åbenlys. F.eks. kan unge føle sig overbeviste om, at der ikke er nogen, der kan li' dem. Selvom man i perioder kan tænke sådan, er det sjældent, sådan det er. Man kan altså hjælpe ved at vise andre muligheder for at komme videre i livet end selvmordet. Man kan diskutere, hvilke ideer de selv kunne have

om, hvad der er vigtigst at få gjort noget ved, for at "synet" måske kan ændre sig.

Vil de unge tage imod hjælp?

- Ja, for de allerfleste har mest lyst til bare at få det bedre og ved godt, at man kan komme til at tænke på en gladere måde senere i livet.

Ser I mange, der bakker ud af behandling?

- Faktisk ikke. Men der er en del, der synes, at de ikke har brug for mere end et par samtaler. Det er fint nok, hvis de ellers er overbeviste om, at det nytter at søge hjælp en anden gang.

Kan man altid gå ud af behandlingen igen, hvis man ikke gider mere?

- Ja, for det nytter alligevel ikke noget, hvis man bare møder op, fordi man "skal".

Hvis man først har fået selvmordstanker, er det så for sent at rette op på tingene?

- Nej, det er aldrig for sent at rette op på tingene. Det kan siges meget enkelt: Det gælder om at få lukket en enkelt dør (den til selvmordet) og se, at der er mange andre døre, der kan åbnes. Der er mange, der har forsøgt en enkelt gang, som det lykkes for at sige "aldrig mere, det var en fejltagelse, jeg vil hellere blive robust nok til at klare de "ups and downs" mit humør giver, og som det giver at være i nær kontakt med andre mennesker."

Vil man altid have et sår på sjælen? Eller vil selvmordstankerne altid være der, og man må lære måske kun at fortrænge dem, men ikke fjerne dem?

- Det spørgsmål er ikke helt let at besvare. Men i stedet for et "sår", vil jeg hellere sige, at man har fået en erfaring, som man kan bruge konstruktivt i sit liv fremover. Man behøver heller ikke at fortrænge tankerne helt, dvs. glemme dem. Der er ikke noget forkert i, at man engang imellem tager "de gamle tanker frem" for måske netop at undre sig over, at de engang fyldte så meget i ens liv. Så det er rigtigt, at det gælder om at få tankerne til at fylde mindre, ikke nødvendigvis at fjerne dem. Det er tit blevet en (dårlig) vane at tænke på den måde.

Kan en psykolog i de fleste tilfælde få den pågældende væk fra selvmordstanker?

- Ja, men kun hvis den unge selv arbejder på det og virkelig ønsker at slippe tankerne.

Hvordan har de unge det, når de kommer til jer med de tanker, som de har?

- Det er meget forskelligt. Nogle er triste og græder lidt, andre er vrede over, at voksne har forlangt, at de skulle have hjælp. Nogle snakker rigtig meget, som om de har sparet mange

ord sammen. Andre ved næsten ikke, hvordan de skal beskrive deres problemer og svarer kort på de spørgsmål, de får. Det er sådan set lige meget, hvordan den unge er, bare man får et samarbejde i gang, der gør, at de ikke tænker på selvmord eller skader sig selv.

Hvordan griber I samtalen an?

- Vi prøver at få den unge til at tro på, at vi ærligt vil hjælpe med det, de synes er svært. Og så er vi ikke så gravalvorlige, men undersøger, om den unge kan bruge humor, det er nemlig en god strategi. Tit så laver vi sammen med den unge en liste over de problemer, de kan komme i tanker om og beslutter så, hvor vi skal starte med at løse det, der er blevet uoverskueligt.

Hvordan vurderes den unges tilstand?

- Først og fremmest ved vi, hvad vi skal spørge om for at få konstateret, om de kan passe på sig selv, altså ikke lave selvmordsforsøg. Vi undersøger, om den unge har en depression ved at stille nogle spørgsmål om symptomerne. Vi spørger også ud om forbrug/misbrug af alkohol og stoffer. Tilstanden undersøges altså med spørgsmål.

Hvordan motiverer I patienten til at tage imod tilbud?

- Gennem forhandling, f.eks.: "Kunne det tænkes, at det kunne hjælpe lidt at komme her? Hvis du slet ikke synes, at du kan bruge samtalerne til noget, så afslutter vi bare og finder ud af, om du skal have en anden slags hjælp".

Nogle gange har de unge nogle forestillinger om, at de skal have en hjælp, som der ikke findes mulighed for. Så må vi forhandle, om det ikke er bedre at tage imod noget, der er anderledes, end de havde forestillet sig, end slet ikke at få hjælp.

Mener I, at "brugeren" har brug for fortrolig kontakt med voksne?

- Ja. Det har alle unge.

Hvor lang tid tager det for unge at komme over et forsøg - er hjælpen effektiv?

- Det afhænger meget af den unges egen lyst til at komme videre. Tit er de egentlig kommet over det ved at tage en beslutning, inden de forlader sygehuset, om ikke at gøre det igen. Derfor kan de alligevel godt have brug for at snakke det hele igennem.

Hvilke metoder bruger du til at få de unge til at lade være med at begå selvmord? (Vigtigt! Hilsen læreren.)

- Her er nogle unge (og en lærer), der har forstået, at det vigtigste er at vide noget om forebyggelse. Både før et forsøg og efter. Det allervigtigste er at få de unge til at synes bedre

om sig selv - at acceptere, at de er ok, som de er. At de ikke hele tiden sammenligner sig med andre, som de oplever som mere perfekte. At de ærligt bliver stolte af egenskaber ved sig selv, altså får øje på hvilke stærke sider de har, så de ikke forsøger at lave sig selv om. Det lykkes nemlig aldrig! Man kan godt ændre sin tankegang og sin måde at opføre sig på og sine vaner, men grundlæggende er der en personlighed, som man skal få det bedste ud af. Selvom man måske er født følsom, kan man lære at tackle sin følsomhed, så det er til at leve med. Desuden kan alle lære at blive bedre til at klare de problemer, der opstår i livet. Det kan man øve sig på hele livet. Man kan blive bedre til at klare skuffelser og nederlag. De fleste oplever også perioder med sorg, hvor man har mistet et menneske eller et dyr, som stod en nær. Det kan man ikke behandle sig ud af, for det er jo en sund følelse, medmindre den kommer til at fylde det hele i alt for lang tid. Det er mest de vigtige emner, jeg har nævnt, og ikke så meget metoderne – det ville være at gå for meget i detaljer.

Hvilke resultater har I oftest efter en behandling?

- De fleste unge er kommet videre på en måde, der ikke handler om at skade sig selv. Nogle henvender sig igen, når de kommer i en situation, hvor de oplever, at selvmordstanker kommer igen. Det kan let ske, hvis man igen synes, at det hele er noget skidt, men mange nøjes også med at snakke det igennem med andre voksne.
- Der er jævnligt unge, som vi har kendt i en periode, der mailer til os om, hvordan det går i deres liv - så hører vi både om gode og dårlige nyheder, men mange får ikke længere selvmordstanker, selvom de i en periode har det rigtig hårdt.

Får du et tæt forhold til nogen af dem, du snakker med?

- Ja, både og. Mens man arbejder sammen med en ung, kan det være meget intenst og begge parter kan synes, at samtalerne er gode. Så er man glad. Selvom man som psykolog ser mange, er der også mange, man husker. Men vi begynder jo ikke at opfatte hinanden som venner eller familie. Og når behandlingen er slut, er kontakten det som regel også. Nogle er dog glade for at kunne henvende sig igen eller skrive til os.

Har I været ude for problemer, som I simpelthen ikke kunne svare på?

- Ja. Hvis en ung står i så vanskelig en situation, at det vil have ulykkelige konsekvenser, uanset om de går til højre eller venstre, så findes der jo ikke nogen "svar". Men vi kan stadig støtte den unge, så det måske bliver lidt lettere at være i sådan en situation. Piger med fremmedkulturel baggrund oplever tit, at de må vælge mellem at følge dansk tankegang eller deres familie. Deres hjerte er delt mellem f.eks. en dansk kæreste og deres familie. Det er sjældent, at der er lette løsninger på den slags.

Hvad er jeres råd til de unge?

- En ung pige sagde, at vores råd var: "Få dig et liv!" Sådan er det - men det får man på forskellig måde. Der findes ikke et bestemt råd, der er det eneste rigtige.

Påvirker dit job dit privatliv og dine tanker?

- Ja, arbejdet påvirker mine tanker om livet og dets mange muligheder, som vi ikke altid er gode til at bruge.

Er det ikke hårdt at snakke med folk med sådanne problemer en hel dag?

- Nej, det er ikke hårdere end andet psykologarbejde – tværtimod. Der ikke er så lang vej at gå fra at have forsøgt at skade sig selv til at være glad for livet. Selv om livet også rummer triste stunder og svigt og ulykkelig kærlighed og uforstående voksne og Jeg ved, at langt de fleste af de, der forsøger selvmord, helst vil reddes og have et bedre liv. At være vidne til forandring er noget af det bedste ved arbejdet.

Har du nogensinde haft en ung patient, som du skulle hjælpe, og det så ud til at gå godt, men han/hun endte med at begå selvmord?

- Nej, heldigvis ikke. Som jeg tidligere har skrevet, er der kun få selvmord blandt helt unge og langt de fleste vil helst vælge livet.



Hvordan hjælper unge hinanden

Hvad kan vi gøre, hvis vi kender nogen, som tænker på at begå selvmord?

- Det er vigtigt at fortælle det videre til én, der ved mere om hvilken hjælp, man kan få. Du kan starte med at sige til ham/hende, at du synes, det er meget alvorligt at have selvmordstanker. Derfor bliver du/I nødt til at snakke med en lærer eller en anden voksen om det. Selvom du har fået at vide, at du ikke må fortælle det til nogen, er du en bedre veninde/ven ved at vise, at du ikke vil holde det hemmeligt. Du skal vise, at du ikke vil finde dig i, at én, du kender, skader sig selv. Du kan bedst hjælpe, hvis du selv er overbevist om, at man skal løse sine problemer på en anden måde end ved at skære i sig selv eller tage for mange piller.

Er der symptomer, som vi andre kan være opmærksomme på, så man kan nå at bryde ind i tide, før selvmordet sker?

- Selvom alle indimellem er kede af det, betyder det ikke, at man tænker på selvmord. Men det er vigtigt at være opmærksom på, at der er nogle, der tumler med store problemer, der kan komme til at virke uløselige. Hvis en ven/veninde forandrer sig, bliver mere trist, siger nej til at være sammen med nogen, opgiver fritidsinteresser, måske meget nemt bliver sur eller såret, så kan det være tegn på, at de har det dårligt. Spørg, hvad der er i vejen, hvad de spekulerer over.

- Hvis du ved, at de har taget alt for mange piller eller har skåret sig i arme eller ben, så kan de godt ske at have tanker om selvmord. Spørg om det.

- Nu har jeg lige skrevet, at I ikke må være passive, når nogen har det skidt, men så er jeg også nødt til at nævne, at alt for mange - især piger, synes de skal lytte til andres problemer og hjælpe dem hele tiden, så de selv bliver lidt stressede af det. Man kan sagtens være en god veninde ved at lave noget sjovt sammen - holde en pause fra alle problemerne. Så mit råd er: Lad være med at lege psykolog, for du kommer let til at påtage dig for stort et ansvar for vennernes problemer! Det er ikke altid nemt at trække grænsen, for veninder fortæller altid hinanden hemmeligheder - kan man ikke det, vil man jo ikke synes, at det er en tæt veninde. Så hvornår er det nu, det bliver for tæt-tæt?

Kan man se på nogen, at de har de tanker med, at de vil begå selvmord?

- Nej, det kan man ikke, men man kan tit se, at de har det skidt. Nogle bliver meget optaget af musik, bøger og film, der handler om selvmord eller andre sørgelige emner. Du kan evt. spørge om, hvorfor det er så interessant.

Hvem siger vedkommende det først til?

- Når man er ung, snakker man tit først med en anden ung om det. Men mange nævner det lidt utydeligt for deres forældre.

Hvornår skal folk gribe ind?

- Lige så snart at man har hørt eller set noget, der tyder på, at der er én, der kunne komme til at skade sig selv. Men det gælder også, hvis der er nogen, der drikker for meget eller holder op med at spise eller tager stoffer.

Kan du forklare, hvad der sker, hvis en person, der i andres øjne har alt, hvad man kunne tænke sig, forsøger at begå selvmord - og virkelig mener det? Det kan jo have katastrofale følger for personer, der ser op til denne person.

- Nej, det er ikke så enkelt at forklare. Så skal man kende vedkommende godt og alligevel kan man aldrig helt forstå det. Man kan i hvert fald sige, at det at have alt ikke er nogen garanti for lykke. Man kan tænke, at måske havde hun det værre, end nogen vidste. Måske havde hun en depression eller en tristhed, der gjorde, at hun syntes, at det var den eneste måde at få fred på.

- Det med følgerne for de, der ser op til hende, er rigtig nok. I stedet for at efterlignedet må alle tænke over, om det kunne have været forhindret. Et selvmordsforsøg skal tages alvorligt som en meddelelse om, at der var noget i vejen, som andre ikke så. Samtidig må alle tage afstand fra forsøget og ikke efterligne det, selvom man ser op til den person, der gjorde det.

- Det er for dumt at bruge en overdosis til at få opmærksomhed, specielt når det kan være livsfarligt. Man kan også risikere at komme til at læse om selvmordsmetoder, så er det vigtigt ikke at få nogle fikse ideer om, at de lige netop er skrevet for, at man skal gøre det. I det hele taget er det ikke så godt, at der er en del ungdomsbøger, der handler om selvmord eller selvmordsforsøg som reaktion på en ulykkelig situation. Der skal selvfølgelig være forståelse for, at unge kan have det så skidt, at de har sådanne tanker, men der mangler gode bøger om, hvordan man kommer igennem vanskelige perioder i sit liv, f.eks. kærestesorg. Hvis man har beundret en person, der tager livet af sig, kan man sørge i lang tid og næsten ikke tænke på andet – dvs. at man går lidt i stå med livet.

Hvis nogens familie/venner begår selvmord, vil folk så helst snakke om det eller helst glemme det?

- Man kan ikke glemme det. Det vil være der altid. For de fleste mennesker er det værre, hvis det forfærdelige, der er sket, slet ikke bliver nævnt, end at man spørger lidt klodset. Hvis du selv har været ude for noget slemt, er det ikke alle, du har lyst til at snakke med om det. Man skal have lov til at vælge, hvem man vil betro sig til. Så hvis du spørger, må du også acceptere en afvisning - det betyder sjældent, at du har gjort noget helt galt. Tit er det bedre ikke at stille et spørgsmål, men sige noget, der ikke kræver et langt svar. F.eks. ”jeg har tænkt på dig - hvis der er noget jeg kan gøre, skal du bare sige til” eller ”du må have haft det forfærdeligt - vil du snakke om det?” ”Jeg vil gerne, at vi går i byen sammen/at du kommer og besøger mig igen, du skal bare sige til” eller ”jeg ringer til dig på lørdag, så kan vi lave noget sammen”. Især unge har en god evne til ”at gå ind og ud af sorg”, så det kan betyde meget, at kammeraterne ikke holder op med at invitere og foreslå samvær.

Er der faktorer, som kan være med til at forebygge, at piger går psykisk ned?

- Ja! Generelt tror jeg tit, piger er alt for kritiske over for hinanden, både mht. opførsel, tøj og udseende. Der er næsten altid en lille gruppe i en klasse, der er de mest populære. Men jeg har også mødt klasser, hvor pigerne bestræber sig på, at alle skal være med, når der foregår noget sjovt, og hvor man bevidst skal vælge ”at gå” med nogle forskellige, så der ikke opstår klier. Der kan være nogle, der er sammen om at danse, nogle om at se film, nogle om at spille fodbold osv., så handler det mere om, hvad man kan lave med hvem, end om hvem der har det smarteste tøj.

- Man snakker tit om pigers modenhed, men det er bestemt også et modenhedstræk at være nysgerrig og interesseret i forskellige måder at leve på - det kan man lære meget af. For der er ikke ret mange, der har et helt uproblematisk liv med familien, selvom der er penge nok. Interessen skal også gælde de piger, der kommer fra en anden kultur.

- Jeg har mange gange hørt, at piger kommer med nedsættende bemærkninger, når nogen får nyt tøj, der ikke falder i de populære smag. Det er tankeløst og dumt. De piger, jeg

møder, som har haft selvmordstanker, tror ikke, de er ret meget værd. De har brug for ærlige klap på skulderen, brug for at have venner, som de tør lægge masken overfor. Meget populære piger kan også have store problemer med sig selv – det overrasker tit vennerne.

Kan vi på nogen måde forebygge selvmord blandt unge? Hvordan hjælper man (skole, familie, venner) en selvmordsramt person?

- Vi skal nok have fat i det, der hedder holdninger. Dvs. at vi skal blive enige om, at selvmord - og allermest blandt unge - har så ulykkelige følger for omgivelserne, at det for enhver pris skal undgås. Vi skal også være enige om at undgå selvmordsforsøg. Allerbedst sker det ved, at vi gider at bekymre os for, hvordan andre egentlig har det og altså bliver i stand til at snakke om svære ting - også med dem, der "holder masken". Og så ville det være dejligt, hvis der var lidt mindre afstand mellem voksne og unge. Alle unge skulle helst have mindst en voksen, som de havde lyst til at snakke med om alvorlige ting. Vi skal alle være mindre hjælpeløse over for problemer og over for at være guide for et andet menneske i en periode. At vise andre, at de godt kan regne med en, er ikke det samme som at overtage problemerne. At have gode venner er noget af det, der kan beskytte mod selvmordstanker. Forældre - og andre voksne - må være parate til at høre, hvad det er, den unge siger, og ikke feje det hen som en enkelt dårlig dag.

- Og så skal vi ikke mindst huske på, at livet heldigvis er fuld af muligheder for os alle, ikke mindst hvis vi opgiver håbet om at blive stjerne for en aften.

- Og så lige en sidste ting, lad være med at sende lede sms'er. Hvis man er sårbar kan man blive forfærdelig ked af det og både blive bange og usikker på, om man overhovedet har venner.

Unge hjælper bedst hinanden i spørgsmål om selvmordstanker ved at tage betragtninger alvorligt og involvere voksne. Man skal ikke bære på tunge og alvorlige hemmeligheder alene. I kan gøre rigtig meget for én, der har det dårligt ved at lytte og tilbyde samvær. Tankerne kan blive endnu tungere, hvis man tror, at alle andre er glade og mere populære. Husk, at alkohol kan være farligt, fordi mange bliver mere triste af at drikke.

Veninder kan komme til at forstå et selvmordsforsøg for godt og næsten acceptere det som en rimelig reaktion på kærestesorg eller andet svært. Veninder skal tage afstand fra handlingen, men ikke fra personen. Veninder hjælper bedst, hvis de kan li' deres veninde, men ikke er bange for at sige hende imod. Lad dig aldrig overbevise om, at selvmord er en god ide. Nogle kan allerbedst acceptere, at det er en beslutning, der bør udskydes (måske til man er blevet gammel), for så har man da i det mindste set, hvordan livet blev. Der er mange beslutninger, der skal tages, når man er ung, men om man skal leve eller dø er en beslutning, vi slet ikke behøver at tage, for vi skal jo allesammen dø på et tidspunkt.



Om familien

Afsnittet drejer sig om reaktioner i familier med en selvmordstruet ung. I det næste afsnit "Efterladte" fokuseres på følelser og reaktioner, når man mister et familiemedlem ved selvmord.

Har I været udsat for, at familien gik amok, hvis I ikke kunne hjælpe deres søn, datter, far, mor osv.?

- Nej, men jeg kan godt huske et par eksempler, hvor den unge absolut ikke var interesseret i samarbejde, men kom til samtalerne for deres forældres skyld. Så hjælper samtaler selvfølgelig ikke. Forældrene bliver triste og modløse, når man snakker med dem om, at man ikke kan hjælpe deres barn lige nu. Det er vigtigt, at den unge får tid til at skifte mening dvs. har lov til at vende tilbage til en behandler, som de i første omgang har sagt nej til. Tit er forældremedlemmer bange for, at "patienten" ikke får fortalt om tingene, som de er - altså ikke er helt ærlige om, hvor dårligt de har det, og evt. hvad de har truet med. Så kort sagt, kan forældre da godt blive vrede eller utilfredse, men først og fremmest er de bange og bekymrede. Der kan også være forældre, der ikke ønsker indblanding i familiens problemer og derfor ikke støtter den unge i at få hjælp. Så må man selv sørge for at henvende sig til voksne, der tager problemet alvorligt.

Hvad kan patienten gøre for at hjælpe sig selv og ikke mindst familien?

- Det kan give megen ro både indeni og i familien, hvis man beslutter sig for at klare livet så godt, det nu kan lade sig gøre. Vi må acceptere, at andre mennesker svigter en gang imellem – derfor kan de godt være noget værd alligevel. Man må koncentrere sig om de mennesker, der er ok, selvom det føles, som om de svigter en gang imellem. Ingen har krav på at have en familie, der altid er der for dig. Beder man sin mor eller far om at sætte sig ned og lytte, kan det faktisk også være en hjælp for familien. Selv ikke de nærmeste er jo tankeløse, så de kan ikke regne ud, hvad der er galt. Når vi nu er mennesker og har ord til at beskrive tanker og følelser, så er det klogt at bruge evnen sammen med sine nærmeste. Mange forældre kan ikke forstå, at deres barn har været så langt ude, og et selvmordsforsøg er en rigtig dårlig måde at bede om hjælp på!

Vil de fleste begå selvmord på grund af deres familie?

- Nej! Men nogle. Selvmordstanker kan opstå, hvis man hele tiden føler, at der er flere problemer end glæder. Hvis man tror, at der ikke er nogen, der er interesserede i ens situation, og man løber panden mod en mur. I nogle tilfælde kan den unge virkelig ønske at blive fri for de problemer, som forældrene har - f.eks. hvis de drikker for meget eller er meget uenige i forbindelse med en skilsmisse. Men mange unge kan have selvmordstanker, selvom de har en helt almindelig god familie.

Er der forældre, der henvender sig, fordi de er bekymrede for deres børn?

- Ja, mange! Generelt er forældre nemlig glade for deres børn!

Hvordan reagerer de pårørende, når de snakker med jer?

- Tit med lettelse, fordi de har brug for at snakke med nogen, der ved noget om sådanne problemer.

Får de unge støtte af familie og venner, eller er de alene om det?

- Efter et selvmordsforsøg er der næsten altid mere støtte til den unge end før. Det er ikke så godt, for så bliver det let et bevis på, at der virkelig skal meget til, før man kan få hjælp. På en måde kan man sige, at et selvmordsforsøg bliver belønnet med opmærksomhed - så hvorfor ikke gentage det? Det virkede jo! Derfor er det vigtigt at støtte veninderne, før de handler!

- Jeg synes selvfølgelig, at alle skal have tilbudt hjælp efter et selvmordsforsøg, men mest til at løse problemerne på en anden måde og til aldrig mere at gøre noget, der er så farligt.

Er det fordi vi ikke kommunikerer nok med hinanden (børn med børn og voksne med børn)?

- Man kan nok ikke sige det så enkelt. Men der er nok for lidt "ordentlig snak" om vigtige ting. Der er alt for meget, der minder om sms'er, korte sætninger uden meget indhold, F.eks. "hvor er du henne? hvad laver du? hvornår kommer du hjem? har du lavet lektier? hvad skal du på lørdag?" Man kan sagtens føle sig ensom, selvom man får 1000 sms'er om måneden

P.S. Jeg er selv pårørende til et selvmordsforsøg.

Det stod foruden på en liste med spørgsmål til centret.

Man kan både blive bange og vred, når ens nærmeste sætter deres liv på spil. Man kan også tænke, at det er tarveligt, når der nu er nogen, som vil blive kede af det og aldrig glemme det, hvis det lykkes. Helt sikkert er det, at der er brug for hjælp til "forsøgeren"



Efterladte

Med ordet efterladte menes de pårørende, der har mistet et familiemedlem ved selvmord. Man kan godt udvide betydningen til at omfatte meget nære venner, der kan være ligeså hårdt ramt som familien. Jeg har samlet fem spørgsmål, som siger det vigtigste om den situation.

Desuden findes der en forening for efterladte, som I kan søge oplysninger om: www.efterladte.dk. I bestyrelsen for denne forening var der i en periode en far, Kim Engelbrechtsen, der har skrevet en bog om sin 16-årige søns selvmord "Lev stærkt, dø naturligt".

Har mange pårørende skyldfølelse, selvom der ikke er grund til det?

- Ja, mange oplever skyldfølelse over ikke at have opdaget, at én i familien havde det så dårligt. Man kan også komme i tanker om noget, man ville ønske, at man ikke havde sagt

eller gjort. Eller på den anden side - blive ved med at spørge sig selv, hvorfor man ikke opsøgte vedkommende eller prøvede at komme ind på livet af ham eller hende. Det er svært at hjælpe efterladte med den følelse, men det kan være en hjælp at få snakket om, hvor stort ansvar man med rimelighed kan pålægge sig selv. For mange efterladte er det en hjælp at blive ved med at fortælle om det skete. Nogle steder vil man kunne finde en selvhjælpsgruppe for mennesker, der har oplevet det samme - så man kan dele det med nogle, der kan genkende følelserne.

Er det værst for dem, der havde mistanke og ikke gjorde noget, eller er det ens for alle?

- Måske er selvbekendelserne størst, hvis man havde mistanke. Men det er slemt for alle. Nogle har haft pårørende, der efter flere forsøg endte med at dø. Det er naturligt ikke at reagere så hurtigt på signaler eller selvmordstrusler, hvis det er sket mange gange. Også pårørende kan blive trætte og i hemmelighed tænke, at det nok ender med, at han/hun dør af det.

Hvordan har de pårørende det med, at de aldrig rigtig kan få svar på, hvorfor deres kære gjorde det?

- Frygteligt. De fleste prøver i lang tid at finde en forklaring. Selvom man ikke kan vide, om det er "sandheden" kan det være lidt nemmere, hvis man i tankerne og sammen med andre efterladte når frem til en slags forståelse af, hvordan det kunne ske. Før man finder den, vil man hele tiden "spole filmen tilbage" for at finde holdepunkter for den ene eller den anden forklaring.

Kan denne uvished føre til, at man bliver så "skør i hovedet," at man selv begår selvmord?

- Nej, det vil være yderst sjældent. Men de efterladte kommer til at tænke mere over selvmordsmuligheden end før. Nogle kan selv miste lysten til at leve og få selvmordstanker. Mange siger, at nu ved de, hvor hårdt et selvmord rammer, så det er slet ikke en mulighed for dem længere.

Hvordan er det at være barn, hvis ens forældre har begået selvmord?

- Der kommer meget alvor ind i livet alt for tidligt, hvis man mister sine forældre, mens man er barn eller ung. Det er især svært, hvis det er ved selvmord. Mange accepterer den forklaring, der tit er rigtig, at din mor/far var psykisk syg/havde en depression, derfor var de ikke længere i stand til at tænke på konsekvenserne for dig og dine søskende. Måske havde de endda nået det punkt, hvor de var overbeviste om, at de var så dårlige forældre, at

børnene ville klare sig bedre uden dem. Men børn vil helst beholde forældrene, selvom de har problemer.

- Mange børn skammer sig også lidt, fordi selvmord tidligere var noget man ikke talte om - så nogle børn har prøvet at skjule det eller give en anden forklaring. Børnene møder også tit omgivelser, der ikke ved, hvordan de skal snakke om det.

- Nogle børn bliver så vrede, at de har svært ved at føle andet, end at de er blevet svigtet.

- I modsætning til tidligere tror jeg, at børn hyppigere får sandheden om, hvordan deres forældre døde, men den kan børn først tage imod, hvis de selv er i stand til at stille spørgsmålene.

- Mange børn når frem til, at det var synd for deres far eller mor, der havde det så svært, at de kun så én udvej. Og at de godt kunne elske deres børn, selvom det endte sådan.

Hvordan er det at være forældre, hvis ens barn har begået selvmord?

- Næsten uudholdeligt i begyndelsen. Og man glemmer det aldrig. Mange forældre tænker stadig på det hver dag efter måske tyve år. Skyldfølelsen er slem, fordi man jo har et ansvar over for sine børn på en anden måde end over for voksne familiemedlemmer. Nogle vælger endda at sige, at de ikke vil af med skyldfølelsen, fordi den er sand og rigtig i moralsk forstand. Nogle forældre er meget vrede på børn, der har mobbet deres eget barn, på lærere, der ikke tog det alvorligt eller på andre, som de synes svigtede eller vurderede situationen forkert. Men den vrede bliver hurtigt meningsløs, når katastrofen er sket.

Om samfundet

Hvad kan vi gøre for at få det høje antal af selvmord og selvmordsforsøg, vi har, skåret ned, når vi nu har et land med så mange goder - sikkerhedsnet m.m.?

- Endnu engang er det glædelige, at selvmordstallet er faldet meget, og at det ikke er et ungdomsproblem. Det er forgiftninger og en underlig trang til at skære i sig selv, der er blevet hyppigere blandt unge i de seneste 10-15 år. Og så må vi huske, at forsøgstallet måske også er steget, fordi de fleste nu ved, at man skal tage på skadestuen, hvis man har spist for mange piller. En skadestue findes ved næsten alle sygehuse. Målet er at få sænket antallet af forgiftninger blandt unge. Det gøres ved, at de unge selv søger hjælp og prøver at tænke, før de handler. Og ved, at vi andre ikke overser dem, der er ude på kanten. Det handler om at turde blande sig, når andre har det svært og ikke bare tænke "godt det ikke er mig".

Tror I, at der er så mange selvmord, fordi vi er et forkælet samfund?

- Nej, hvis selvmordstallet var stærkt stigende, kunne man begynde at lede efter samfundsmæssige årsager, men sådan er det jo ikke. Vi har mange goder og sikkerhedsnet i Danmark. Det kan virke som om, vi ikke værdsætter, at vi kun har småproblemer i Danmark, sammenlignet med andre lande, hvor unge kæmper hårdt for at skaffe mad og uddannelse. Hvis man er i fare for at dø af sult, kæmper man for at overleve og vælger sjældent selvmord. På den anden side er der lande i Europa, f.eks. de baltiske lande, hvor selvmordsprocenten er steget meget de senere år. Dette kan skyldes stor usikkerhed på muligheder mht. fremtiden og større alkoholmisbrug. Måske kan man hjælpe unge til at få mere håb med hensyn til muligheder for fremtiden - mere livsmod.

Hvorfor er der så stor en mangel på livskvalitet blandt danskere, at mange vælger selvmord?

- Hvis vi igen tænker på det store fald i selvmord, må vi konkludere, at vi aldrig har haft det bedre, aldrig haft mere livskvalitet og måske aldrig været så gode til at søge hjælp for psykiske problemer som nu. Alligevel skal vi være opmærksomme på, at vi ikke bliver så stressede, at vi ikke giver os tid til at tage os af hinanden.

På en statistik har jeg læst, at uhyggeligt mange af de studerende, gymnasieelever mm. har overvejet selvmord mindst én gang. Kan der ikke gøres noget for at fjerne de tanker hos såvel unge som ældre, der desværre i mange tilfælde bliver gennemført?

- Jeg har skrevet noget om den hjælp man kan få, men det vigtigste er, at tendensen bliver,

at selvmordsforsøg er "svagt" - og uacceptabelt. Det kan vi alle sammen medvirke til. Hvis tankerne er en belastning, så skal man søge hjælp. Men det kan ikke undgås, at man overvejer, om selvmord er en mulighed for én selv, hvis man tit støder på emnet i bøger, film eller på nettet. Nogle gange synes jeg, der er for meget spænding om emnet og undrer mig lidt over, at det er et af de rigtig interessante emner at skrive projekt om. Den interesse skal bruges til at forebygge, så unge og voksne, ja hele samfundet, beslutter sig for, at vi vil have antallet af selvmordsforsøg bragt ned. Overvejelser over livet, døden og kærligheden er store emner, som man sagtens kan drøfte uden at inddrage selvmord. Det er altså meget vigtigere at snakke med veninder om fremtidsdrømme, venskaber, kærlighed osv. Et godt emne ville være at drøfte, hvad der skal til for at være en god ven, der kan være med til at være problemknuser.

Kan der ikke informeres mere om emnet i skolen, hvilket nok også ville hjælpe med at gøre det til et mere åbent emne?

- Jo, der er noget information, der er godt, men det skal helst føre videre, så unge ikke føler, at det bare er endnu et tungt emne, som de skal tage stilling til. Gode debatter med konkrete oplysninger fra folk, der ved noget om emnet, kan helt bestemt betyde, at unge f.eks. aktivt gør noget for at bremse "smitteeffekten", hvis en pige har taget en overdosis. Holdningen skal være noget i retning af: "Nu gælder det om, at vi undgår, at der er andre, der synes, det er smart", måske ved at tage sig lidt mere af de piger, som har været tæt med den, der forsøgte, eller som selv har luftet selvmordstanker. På nogle skoler og efterskoler undgår man, at der er flere, der forsøger, ved at tænke sig godt om og inddrage eleverne i en fælles bestræbelse på, at der ikke må komme flere forsøg.

Selv mord er tit noget, der bliver tysset ned. Tror I, at vi danskere er for dårlige til at snakke om det?

- Ja, i hvert fald på en måde, der er hjælpsom for de mennesker, der har haft det inde på livet. Men det er mit indtryk, at det går den rigtige vej. Problemet er, at det ikke er lige meget, hvordan man snakker om det. Jeg tror, at det gør indtryk, hvis man hører forældre fortælle om, hvordan det er at miste et barn ved selvmord. Børn og unge har tit en uklar fornemmelse af døden, måske er de ikke i stand til at forstå, at alting slutter, og at de skader familien for altid.

- Til gengæld har jeg læst ungdomsromaner, der handlede om selvmord, hvor det er alt for nemt at tænke, at man selv har det næsten ligesom den person, der forsøger selvmord. Allerværst er det, hvis "hovedpersonen" er rigtig sød og faktisk lidt af en helt. Det er lettere at efterligne en helt end en kikset og upopulær person.

Er selvmord et modefænomen, eller har det været det?

- Nogle mener, at der er gået mode i at få opmærksomhed ved at opføre sig dramatisk, f.eks. tage piller. Det er som om at der skal mere og mere til for at blive midtpunkt og "interessant". Samtidig ved jeg også godt, at det at tage piller for smerter i det hele taget er blevet mere almindeligt end for 20 år siden. Så når man har ondt indeni, tager man enten noget for at få fred eller skærer sig lidt for at overdøve smerten indeni. Men det hjælper kun kort tid. I stedet skal man være nysgerrig mht. hvordan man enten kan udholde en sorg eller menstruations-smerter eller hovedpine uden at gribe til piller. Mange af jeres forældre har også vænnet sig til at tage et par piller, når de har hovedpine, men I kan jo diskutere med dem, om det altid er en god ide. Der er for resten et ord, der hedder egenomsorg. Det betyder kunsten at tage sig af sig selv, når der er et eller andet i vejen. Det er godt at kunne, hvis man ikke har mange veninder, eller hvis de faktisk ikke stiller op, som man håbede.

Er det noget, der bliver en slags dille - altså at have det dårligt og endda vil begå selvmord? Er det noget, som er populært at gå og true andre med, så man får lidt medlidenhed?

- Det kan godt blive en slags dille. Nogle gange er der piger, der går for vidt for at være interessante og for at få status og en slags magt. Den trang kan også føre til, at man fortæller usande historier om sin familie, kæreste eller andet. Men husk, at de piger har brug for almindelige venner, som tager afstand fra selvmordstrusler, men godt vil foretage sig noget sjovt og hyggeligt sammen med dem. Der er tit noget i deres liv, som ikke fungerer. Så det er ikke medlidenhed, men snarere lidt støtte og opbakning til at klare problemer, der er brug for.

- Og endnu engang, hvis der er nogen, der truer med selvmord, skal det altid fortælles til en eller flere voksne!

Har I oplevet at folk indirekte bliver opfordret til selvmord af medierne? Der er mange, der siger, at selvmord smitter. Er det rigtigt?

- Der er to typer af påvirkning - begge er farlige. I den første type er der ikke nogen opfordring til selvmord. Den virker uskyldig, men er det ikke. Det er f. eks påvist, at en ungdomsserie i fjernsynet (i Tyskland) fik selvmordstallet til at stige blandt unge, fordi hovedpersonen tog livet af sig. Det samme skete ved en genudsendelse af serien!

Når unge hører om selvmord via medierne, og det angår en person, de ser op til f.eks. en popstjerne, følger der også tit et eller flere selvmord lige bagefter. Igen kan man tale om en vis smitteeffekt, men vi smittes ikke lige let. De, der "smittes", har nok i forvejen ikke elsket deres liv særlig højt. Mediefolk ved det godt, så der er også eksempler på, hvordan de pårørende er gået i medierne og har sagt, at nu skulle det her bare ikke efterlignes, fordi det

var noget af det mest kujonagtige, man kunne tænke sig!

- Den anden type påvirkning er, når selvmordsmetoder bliver beskrevet på nettet. Det er meget ubehageligt og umoralsk og bliver muligvis snart forbudt - dvs. at det bliver strafbart at opfordre til selvmord. I dag er det strafbart at medvirke til selvmord.

Er man dårligere til at snakke om problemerne i dag end tidligere - eller er der bare flere?

- Jeg tror, at unge er bedre til at turde snakke om noget personligt og svært. F.eks. ved man ikke, om der var flere eller færre, der blev udsat for incest tidligere; men nu er holdningen, at de voksne aldrig skal afvise et barn, der kommer og fortæller om sådan noget. Mange børn og unge, der har været udsat for seksuelle overgreb, får selvmordstanker - måske fordi de ikke tror, at der er nogen hjælp at hente, men det er der! Omvendt kan man ikke sige, at der altid ligger et meget alvorligt problem bag selvmordstanker, snarere tristhed og ulyst til fremtiden. Måske er der flere problemer nu end tidligere, fordi unge bliver presset lidt for tidligt ud i voksenliv og møder mange flere problemer blandt andet via fjernsyn. Efter min vurdering er ungdomsbøger også fyldt med problemer. Man kan næsten sige, at der er opstået en afhængighed af store og "spændende" problematikker, så et almindeligt hverdagsliv ikke er så attraktivt.

Kan en dårlig barndom føre til selvmord?

- Der er ingen direkte forbindelse - men jo flere belastninger, der har været i ens liv, jo større er risikoen for, at man på et tidspunkt opgiver at kæmpe videre. Der er mange, der overlever en ekstrem dårlig barndom og aldrig tænker på selvmord, men snarere kæmper for at vise omverdenen, at man kan "blive til noget," selv om der ikke var nogen gode forbilleder i ens barndom.

Hvad synes I om, at for eksempel Panodil kan købes af alle i store pakninger?

- Det er ikke så godt. Man snakker om, at hvis man har let adgang til en metode, er der flere, der bruger den. I USA er der flere, der begår selvmord ved skud, fordi der er lettere adgang til skydevåben. Det seneste, der er sket med Panodiler, er, at de kan købes i supermarkeder og på servicestationer, men kun i 20 stk. blisterpakninger. Det er ikke sikkert, at det får forgiftningstallet til at stige, for i forvejen kan man finde håndkøbsmedicin i de fleste hjem. Da de fleste selvmordsforsøg ikke er planlagte, men impulsive, går de fleste unge ombord i, hvad de kan finde på badeværelset uden at vide noget om, hvordan medicinen virker.

Er selvmordet en god løsning for nogen. Hvis ja, hvorfor prøver vi så at stoppe det? Vi

har vel selv lov til at bestemme over vores eget liv? Hvorfor skal vi stoppe dem?

- Selvmord er aldrig en god løsning efter min opfattelse. Og det er helt uacceptabelt for unge, der ikke kan overskue, om de ville fortryde handlingen, hvis de fik lov at vælge om. De fleste er glade for at overleve, selvom de har planlagt et selvmord nøje. Der er aldrig nogen gode grunde til at tage livet af sig, som gælder for alle. Uhelbredeligt syge ønsker oftest at leve så længe som muligt, selvom de har smerter. Selv hvis det er rigtig gamle mennesker, der tager livet af sig, skal man tænke grundigt på, om man ikke i stedet kunne have forbedret deres liv, så de kunne tage afsked med livet på en mindre tragisk måde.

- Det med at bestemme over sit eget liv, vil vi alle gerne. Derfor skal man heller ikke forbyde selvmord, som man gjorde i gamle dage. Men man skal tænke over, at det er et slags mord, og at man kommer til at bestemme over andres liv ved at gøre pårørende og venner meget ulykkelige. Har man lov til det? Hvis nogen fortæller mig om selvmordsplaner, så mener jeg, at jeg har pligt til at forhindre det - ikke bare fordi, jeg har et job, der forpligter mig til det, men også som privatperson. Der er jo en grund til, at folk fortæller om det - det kan være et lille håb om at blive reddet, eller fordi de gerne vil have noget modspil, nogle modargumenter.

Mener I, at samfundet gør nok for at hjælpe selvmordsramte? Hvis nej, hvordan kunne det ændres?

- Jeg mener, at samfundet de seneste ti år har fokuseret mere på selvmordsforebyggelse end tidligere. Jeg mener også, at der er flere deprimerede mennesker i alle aldre, der får hjælp. Men jeg tror ikke, at vi er gode nok til at standse selvmordsforsøg blandt unge. Her må alle på banen, også I unge selv. Det skal helst også være sådan overalt i landet, at man ved, hvor man kan henvende sig, når det drejer sig om selvmordstanker eller forsøg. Der har samfundet stadig en stor opgave. Det skal være mere tydeligt, hvor der er hjælp at få - også for jeres lærere.

Og så et spørgsmål, som er enkelt og lige til at elske:

Er det ikke bare et spørgsmål om at lære børn helt nede fra de små klasser at se fremad?

- Jo, men også at gøre dem seje nok til at løse de problemer, de får!

Liv og død - Værdier og tro

Der er nogle spørgsmål, der er vanskelige at få ind under fælles overskrifter, men som er vigtige at kommentere.

Nogle mener, at selvmordsforsøgere er egoister, hvad mener I?

- Det ville være let at svare ja, det er de. Men jeg ved, at det er mennesker, der har brug for hjælp, og måske har det så dårligt, at de ikke magter, at tænke på andre. Derfor er de ikke egoister.

Mange siger, at man må være psykisk stærk for at begå selvmord. Er det et spørgsmål om stærk psyke?

- Nej, tværtimod. Det er oftest mennesker, der er psykisk syge eller særligt sårbare og følsomme, eller misbrugere. Der er ikke noget helteagtigt over en, der tager livet af sig selv, sådan som vi kender det i vores kultur.

Kan det være, fordi de glæder sig til at dø?

- Ja, for gamle mennesker kan det godt være en grund. De synes ikke, at de er så vigtige længere. Nogle kan endda føle, at de er en belastning for deres familie, og der ikke er flere opgaver at løse i livet. Desuden kan de føle sig meget trætte og kun ønske fred.

- Unge kan have nogle fantasier om et liv efter døden - som vi jo ikke kan vide noget om. Nogle vil gerne forenes med en, de har mistet, som de holdt af. Men hvis man tror på en genforening efter døden kan man måske udsætte døden, til det er Guds mening, at man skal dø. Selv en stor sorg kan man godt leve med, selvom man i en periode har brug for hjælp og støtte til at få håbet om at rimeligt liv tilbage. Der er tidspunkter i de flestes liv, hvor man spørger, hvad meningen er med det hele. Man kan føle, at der ikke er nogen oplagt grund til at leve videre. Det er stadig væk ikke nogen grund til at fravælge livet, som rummer både det lette og det tunge.

Kan det lade sig gøre at få et godt liv efter selvmordsforsøg?

- Ja, helt bestemt. Nogle vil endda sige, at de var så glade for at overleve, at det har haft betydning for, hvad de nu synes er vigtigt. Heldigvis er der mange, der sætter mere pris på livet bagefter og beslutter, at der er nogle problemer, der skal betragtes som midlertidige - dem skal man ikke sætte sit liv på spil for. Der er nogle, der livet igennem i perioder må slås med mørke tanker og overvejelser om døden. De vil have brug for hjælp og støtte i de vanskeligste perioder, men de kan samtidig have perioder, hvor de værdsætter livet.

....er det ikke hårdere efter et mislykket selvmordsforsøg?

- Både ja og nej. Ja, fordi der jo ikke i sig selv er noget, der løser sig med et selvmordsforsøg. Nej, fordi man nu bliver nødt til at snakke med nogen om, hvad der fik en helt derud.

Får de en anden personlighed efter et selvmordsforsøg?

- Nej, men måske et andet syn på livet. Nogle føler sig mere elsket end før.

Kan der være nogen sammenhæng mellem de problemer, man har, og måden man tager sit liv på?

- Spørgsmålet kan egentlig forstås på to måder, men jeg vælger at opfatte sidste del af sætningen, som måden man griber sit liv an på. Det er et rigtigt godt spørgsmål, da problemer netop kan gribes an på forskellige måder. Nogle giver aldrig op, men synes, det giver indhold i livet at skulle kæmpe for noget eller klare vanskelige perioder. Nogle vil slet ikke betragte et kærestebrud som en grund til at give op. Alle ved – i hvert fald med deres fornuft - at det er muligt at leve uden en kæreste og muligt at finde en anden, men nogle bliver forfærdelig sårede og skuffede. Om man opfatter livet som fuld af problemer eller fuld af muligheder kan godt være medfødt. Nogle er robuste, nogle er følsomme. Alle kan lære at stå på egne ben og få glæde og stolthed over at klare vanskelige situationer. Det er bare stadig vigtigt, at vi er med til at fortælle andre, at de er noget værd, og at de betyder noget i en klasse og senere på en arbejdsplads. Det giver livsmod!

Er selvmordstanker noget, der pludselig kommer - eller er det noget, der har været der hele livet igennem, uden at man nødvendigvis har vidst det?

- Det er et af de svære spørgsmål. Hvis man har nogle tanker, der er inde i hovedet, kan man som regel blive klar over, hvad man tænker ved at formulere det højt. Det, der kan have været der hele tiden, er følsomhed, følelsen af at stå helt alene i verden og lyst til at forsvinde fra verden engang imellem. Nogle mennesker har hele livet selvmordstanker i perioder, men i de mellemliggende perioder er de der ikke eller er ubevidste.

Optræder ensomhed, rodløshed og tomhed ofte som begrundelse for selvmordsforsøg?

- Nej, ikke som grunde, de unge selv opgiver. De siger det på en anden måde. Der er en del, der gerne vil have flere venner. Nogle synes ikke, at de er tætte på nogen og føler sig derfor ensomme.

Kan det have noget med religion at gøre - at vi ikke har noget at tro på, sådan rigtigt?

- Hvis man tror på en Gud eller en religion, der opfatter selvmord som meget syndigt, så

tænker man slet ikke på den mulighed, før man er så langt ude, at man er psykisk syg. Der findes selvmord i alle kulturer, fordi psykisk sygdom findes. Som nævnt er alle, der tager livet af sig ikke psykisk syge, men mindst halvdelen er. Man kan sige, at religion kan afholde de raske, men f.eks. ikke de meget deprimerede

- Mange i vores kultur tror på en kærlig og tilgivende Gud, som også vil tilgive et selvmord. Men religion kan også her i landet være en beskyttelse, hvis man tror, at vi har fået et liv foræret af Gud og derfor er forpligtede til at bruge det så godt vi kan, uanset hvor mange sorger vi får. Hvis man tror på et evigt liv, så er de år, man tilbringer her på jorden en meget kort periode.

At have noget at tro på behøver ikke at have noget med religion at gøre. Man kan i stedet kalde det livsværdier. Nogle tror på, at man skal gøre sit bedste overfor andre mennesker, sit arbejde og sig selv, hvilket ikke betyder at være perfekt. Mange er klare over, at vi som mennesker ikke er perfekte, men tit vil komme til at gøre noget ondt. Det er et livsvilkår. Nogle værdier er mere langtidsholdbare end andre. Mange opdager, at værdien af materielle ting ikke må blive det vigtigste. Alle kan gentage, at det ikke gør os lykkelige at eje ting, men vi bruger alligevel rigtig meget tid på at tjene penge, købe ind og smide ud.

Det bedste man kan gøre er at lægge mærke til, hvad man synes er rigtig rart at foretage sig og hvilke mennesker, man værdsætter for deres måde at være på (deres personlighed). Indimellem kan det føles både godt og skidt at være menneske med en hjerne, der er udviklet, så man kan bekymre sig, føle meningsløshed og ensomhed. Det er en livslang udfordring.

Hvad kan du gøre?

Hvis du, eller én du kender, har brug for hjælp, så fortæl først og fremmest dine forældre eller en anden voksen om det.

- Du kan altid spørge, om det er muligt at snakke med skolens psykolog.
- Du kan også spørge, om der findes en rådgivning for unge dér, hvor du bor.

Selv om du måske ikke ved, hvem det er, så har du en læge. Navnet står på dit sygesikringskort, og du eller dine forældre kan altid bestille tid til en snak. Mange læger har også et tidspunkt, hvor du kan møde op uden at have bestilt tid i forvejen.

Du kan henvende dig til socialforvaltningen og bede om at snakke med en sagsbehandler. Hvis det er svært at komme i gang med det, jeg har foreslået, kan du starte med at ringe til en telefonlinie. Dér er der mennesker, som er vant til at lytte og give gode råd:

Livslinien, tlf. 70 20 12 01;

Børnetelefonen, tlf. 35 55 55 55;

Radioprogrammet TVÆRS – søndag fra kl.19-22 – tlf. 33 32 66 22



Tak for nu. Uanset hvad I gør, så pas på jeres liv og hinanden!