

SAMTALEGUIDE TIL SELVMORDS- FOREBYGGELSE

December 2025

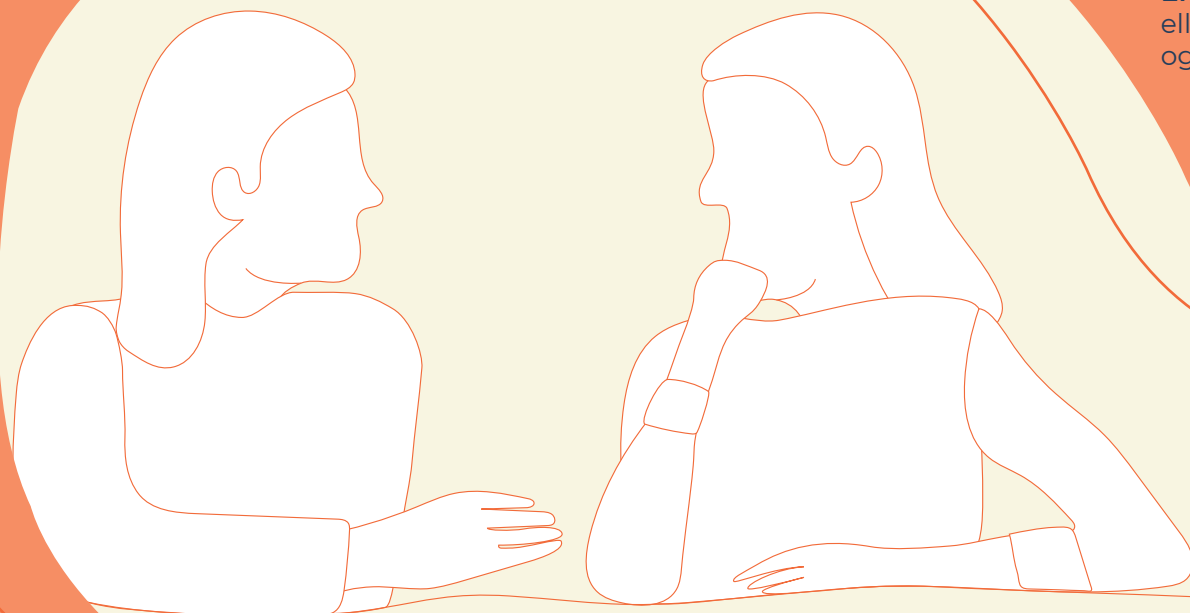


KØGE KOMMUNE

Før du går i gang med selvmords-forebyggende samtaler

At tale om selvmordstanker er uvant for mange. Samtaleguiden her kan gøre det lettere at håndtere svære samtaler og bruges af alle, der møder mennesker med tanker om at tage deres eget liv.

Er du fagperson, kan du gøre samtaleguiden til en del af din faglige redskabskasse. Så er du bedre rustet i de samtaler og møder, du allerede har.



Inden du har samtalen, så husk:

- Ved at tale om det, er du med til at afstigmatisere tanker om selvmord – du er med til at lette presset og skabe mere ro
- Ingen får mere lyst til selvmord af at snakke om selvmord – tværtimod
- Vær bevidst om dine egne tanker omkring det at tage sit eget liv
- Brug guiden på din egen måde – så du bevarer dit nærvær i samtalen
- Stol på din mavefornemmelse – den er troværdig
- Undgå ordet begå – for at den selvmordstruede ikke føler sig kriminaliseret
- Rammen skal være tryk, og der skal være fred og ro
- Samtalen er et øjebliksbillede
- Rundt altid samtalen af med håb (de beskyttende faktorer)
- Samtaler om selvmord vil altid være svære – jo flere gange, du prøver, desto mere tryk i situationen vil du blive

EFTER SAMTALEN: Tal samme dag med en kollega eller anden sparringspartner – for støtte, perspektiv og klarhed.

Hvilke risikofaktorer skal du kende?

Der er en lang række faktorer, der kan have betydning for menneskers risiko for at tage deres eget liv. Derfor er det en god idé at være opmærksom på, om nedenstående er på spil hos det menneske, du taler med:

- Psykisk sygdom
- Skadeligt forbrug af rusmidler
- Kroniske smerter, alvorlige somatiske diagnoser
- Selvmord i familien (normaliseret handling)
- Konflikter med partner/skilsmisse/tab af partner
- Sparsomt brugbart netværk og ensomhed
- LGBT+ (specielt transkønnede og biseksuelle kvinder)
- Gældsæt
- Ny medicin/behandling
- Autisme
- Nyligt selvmordsforsøg, inden for 3 måneder
- Nyligt udskrevet fra PAM – uden behandlingsplan eller ikke færdigbehandlet og evt. afvist
- Nyligt udskrevet fra psykiatrisk indlæggelse
- Ældre mænd – ensomhed, dårlig netværk, misbrug
- Unge kvinder – psykisk sårbarhed, dårlige familieforhold, ubehandlede diagnoser
- Veteraner, tidl. udsendte

Hvad er beskyttende faktorer og en forebyggelsesplan?

Beskyttende faktorer er det, der hjælper mennesker med selvmordstanker med at holde sig i live.

En forebyggelsesplan er både en sikkerhedsforanstaltning og et værktøj til at skabe håb, tryghed og handling i en svær situation. Den kan være med til at reducere følelsen af overvældelse hos den selvmordstruede.

Afklarende spørgsmål i samtalen

Stil altid spørgsmål 1 & 2

Tidsramme: inden for den sidste måned

1) Har du ønsket, at du var død?

Har du fx ønsket, at du kunne falde i søvn og ikke vågne op igen?

2) Har du haft konkrete tanker om selvmord?

Hvis mennesket svarer JA til 2 → stil spørgsmål 3 og 4
Hvis mennesket svarer NEJ til 2 → gå til spørgsmål 4

3) Har du tænkt på, hvordan du kunne tage dit eget liv?

Hvis ja:

- Har du haft planer om at handle på tankerne?
- Hvordan ser din plan ud? Spørg ind til detaljer: tidspunkt, sted, metode mv.

Stil altid spørgsmål 4

Tidsramme: inden for de sidste 3 måneder

4) Har du gjort noget eller forberedt noget for at afslutte dit liv?

Eksempler: Taget piller, skåret i dig selv, forsøgt at hænge dig selv, taget piller ud men uden at sluge dem. Holdt en pistol, givet værdigenstande væk, skrevet testamente eller selvmordsbrev osv.

Hvis ja, var det inden for de sidste 3 måneder?

OBS: Hvis du, efter at have været omkring de afklarende spørgsmål, ikke længere vurderer, at der er tale om selvmordstanker, er der ingen grund til at udfylde forebyggelsesplanen.

Hjælp og støtte til mennesker med selvmordstanker & pårørende

- **Psykiatrisk Akutmodtagelse (P.A.M.)**
Smedegade 16, Roskilde – 5853 7500 eller akuttelefonen 1818
- **Vagtlægen** – 1818
- **Livslinien (rådgivende samtale)** – 70 201 201
- **Sirkels** åbne rådgivninger (fysisk fremmøde), find steder og tider på www.sirkel.koege.dk
- **Sirkels** telefonrådgivning – 5667 2628
- **Sammen om Livet "SOL" gruppeforløb, Sammen om livet** (www.sirkel.koege.dk)
- **Novavi** (behandling af alkoholisme), Vestergade 22, Køge – 3945 5666
- **KRB** (Køge Rådgivnings- og Behandlingscenter), Boholtevej 85B, Køge – 5666 1122
- **PsykiInfo** (rådgivende samtale) – 7025 0260
- **Egen læge**
- **Psykiatrifondens rådgivning** (rådgivende samtale) - 3925 2525
- **Klinik for selvmordsforebyggelse**
Rådhusolmen 5, 1 .sal, Greve – 5853 7373
- **Depressionsforeningen** – 3312 4747

Hvad kan bringe håb? Beskyttende faktorer

Følgende er eksempler på beskyttende faktorer. Det er ikke en liste, I skal igennem, men inspiration til, hvor I kan finde beskyttende faktorer sammen:

- Børn, forældre, kæledyr og venner
- God støtte fra familie og netværk
- Gode relationer til familie og netværk
- Hjælpesøgende adfærd – dejligt at du er her i dag!
- Uddannelse og arbejde (noget at gå op i, nogen der har brug dig)
- Frygt for at dø/smerte/skade
- Frygt for social misbilligelse
- Religiøse/moralske forbud
- Håb for fremtiden
- Ønske om forandring
- Grunde til at leve
- Tro på egne evner til at løse problemerne (med udgangspunkt i menneskets tidligere erfaringer)
- Kan planlægge målrettet, lave planer der letter hverdagen

Hjælp til at udfylde forebyggelsesplanen:

Hvad kan være med til at ændre mine negative følelser? (eksempler)

- ☐ Gå tur i naturen
- ☐ Spille playstation
- ☐ Lytte til musik, der normalt gør mig glad
- ☐ Tale med andre mennesker
- ☐ Se en film eller serie
- ☐ Læse en bog
- ☐ Tegne eller male
- ☐ Tage et koldt eller varmt bad
- ☐ Gå tidligt i seng
- ☐ Mødes med en ven
- ☐ Lytte til naturens lyde
- ☐ Bevæge mig/gøre noget aktivt
- ☐ Sige eller gøre noget, der gør en anden person glad
- ☐ Gøre mit hjem hyggeligere
- ☐ Se sport
- ☐ Lægge puslespil

Forebyggelsesplan

Dato: _____

Advarselstegn: Hvordan ved jeg, at jeg skal bruge min forebyggelsesplan?		
1.		
2.		
3.		
4.		
Tanker og aktiviteter, der kan aflede mig:		
	Hjælpsomme tanker og/eller aktiviteter, jeg selv kan lave	Personer og/eller sociale, aktiviteter, der kan hjælpe mig
1.		
2.		
3.		
4.		
Beskyttende faktorer, hvem/hvad holder mig i live:		
1.		
2.		
3.		
4.		
Personer jeg kan kontakte for at få hjælp, navn og telefonnummer:		
1.		
2.		
3.		
4.		

Professionelle jeg kan tage kontakt til:	
1.	
2.	
3.	
Psykiatrisk skadestue: 5853 7500	Livslinien: 70 201 201
Psykiatri Fondens telefonrådgivning: 3925 2525, man-tors kl. 10-22, fre-søn kl. 10-18	
At skabe sikre rammer	
Er der i mine omgivelser farlige genstande jeg skal bortskaffe, forhindre let adgang til eller situationer jeg skal undgå?	
1.	
2.	
3.	
4.	
Hindringer	
Hvad kunne få mig til ikke at bruge planen?	Hvordan kan jeg sikre at jeg bruger planen?
Opbevaring	
Hvor vil jeg have denne plan?	Er der nogen jeg vil vise planen til?
Forebyggelsesplan udarbejdet af	
Navn og dato	Medarbejder og dato

Køge Kommune

Sirkel

Sammen om Identitet, Relationer, Kompetencer, Empowerment & Liv

www.sirkel.koege.dk

5667 2628

