****

**Forebyggelse af selvmordstanker og selvmord hos børn og unge.**

**Selfo Teamet i Kerteminde kommune**

**I Region Syddanmarks kommuner findes et beredskab, der yder hurtig hjælp til børn og unge i selvmordsfare. Dette kan være unge, der har givet udtryk for selvmordstanker eller har haft et selvmordsforsøg. Kerteminde Kommune er en del af det beredskab.**

**Formålet med SELFO-teamet:**

♣ Vi rådgiver de professionelle omkring barnet/den unge. Ingen skal stå alene med et barn/en ung, der har selvmordstanker og selvmordsadfærd.

 ♣ Vi leverer en hurtig, kvalificeret sparring og vejledning til arbejdet med disse børn og unge. Du bliver klædt på til at handle og håndtere situationen.

 ♣ Vi vurderer det aktuelle risikoniveau og kan være behjælpelig med rådgivning i forhold til evt. henvisning videre.

 ♣ Vi hjælper med at få etableret et samarbejde med relevante samarbejdspartnere - socialrådgiver, Klinikken for selvmordsforebyggelse i Odense osv., der varetager det opfølgende arbejde. SELFO-teamets kontaktmail:

**www.TeamSelfo@kerteminde.dk**

**Før kontakt til SELFO teamet!**

 • Det er vigtigt, at det er dig, der tager den første samtale med barnet / den unge, da vedkommende har henvendt sig til dig, og dermed har udtrykt tillid til dig.

 • Fokuser på, at det er muligt at få hjælp til at komme ud af situationen, men lov ikke mere, end du kan holde

 • Vis og hav respekt for barnets/den unges oplevelse af fortvivlelse og smerte

 • Vær ikke nervøs for at italesætte risikoen for selvmord. Forskningen viser, at selvmordstruede oplever det som en lettelse, at der sættes ord på. Du gør ikke ondt værre ved at tale om selvmord med barnet/den unge.

• Fortæl barnet / den unge at du skal kontakte dets forældre, når du bliver bekendt med at det har selvmordstanker.



**Hvordan går du frem, når du vil kontakte SELFO-teamet:**

1. **Tag en samtale med barnet/den unge og kontakt forældrene**
2. **Du skal fortælle forældrene at du er blevet bekendt med at deres barn/ung har selvmordstanker og at du vil kontakte kommunens SELFO-team og at Selfo teamet efterfølgende vil kontakte forældrene.**

- Se hjælp til samtalen herunder spørgeguide

**2. Kontakt SELFO-team**

- Du tager kontakt til SELFO ved at skrive til www.TeamSelfo@kerteminde.dk

- Du beskriver kort den aktuelle situation. Du skal opgive telefon nr. på barnets/den unges forældre eller værge.

- SELFO-teamet tilstræber at behandle henvendelsen inden for 24 timer i hverdagen.

**3. SELFO-teamet foretager risikovurdering**

- Ved behov foretages en risikovurdering på baggrund af en samtale med barnet/den unge.

- På baggrund af risiko- og beskyttelsesfaktorer bestemmes risikoniveau og mulige indsatser.

**Spørgeguide – hvad kan man spørge om?**

 • Er tankerne om selvmord opstået for nylig eller har de været der længe?

 • Når tankerne om selvmord kommer, kan du så selv stoppe dem igen eller er de der hele tiden?

 • Hvor mange gange i løbet af en dag har du sådanne tanker?

 • Når du har disse tanker, hvor længe varer de så?

 • Har du tænkt på eller lavet planer for, hvordan du vil tage dit eget liv – eller er det mere tanker om, at du ville ønske, du lige så stille kunne forsvinde fra det hele?

 • Er der ting – nogen eller noget (f.eks. familie, kæledyr, religion, smerte ved at dø) – der kan afholde dig fra at gøre alvor af dine tanker om at tage dit eget liv?

 • Er der en særlig oplevelse der har sat gang i tankerne om ikke at ville leve mere?

 • Har du forsøgt at begå selvmord? Antal forsøg?

 • Har du været i en situation hvor du var begyndt på handlingen i at tage dit eget liv, men hvor noget eller nogen fik stoppet dig?

**Samtalens afslutning:**

 • Hvis du er bekymret efter samtalen skal du kontakte SELFO-teamet.

 • Hvis ikke forældrene allerede er kontaktet, informér da barnet/ den unge om, at du vil kontakte dem og fortælle om samtalen og fortælle om SELFO-teamet som vil komme og lave en risikovurdering. En risikovurdering er en række spørgsmål, der afdækker barnets/den unge risiko for selvmord.

 • Sørg for, at forældrene eller en anden voksen kan have opsyn med barnet/den unge, så denne ikke bliver ladt alene på noget tidspunkt så længe, der er risiko for selvmord.

Psykiatrisk skadestue kan kontaktes, hvis man ikke tør tage ansvar for barnets/den unges tilstand.

**Hvis du er pårørende til en, der tænker på selvmord:**

Du skal tage det alvorligt, hvis du har en pårørende, der taler om selvmord. Fortæl vedkommende, at du er bekymret. Du må gerne spørge ind til tankerne. Det gør dem ikke værre.

Til gengæld skal du ikke trøste for meget og komme med gode råd. Almindeligt samvær og praktisk hjælp er bedre. Det er nemlig vigtigt, at du er mere pårørende end behandler. Du skal ikke påtage dig mere ansvar, end du kan bære.
Det er en god idé at snakke med andre og opsøge hjælp, hvis du synes det bliver for svært.

**Info: Unge, selvmord og forsøg på selvmord**

Der er ofte flere årsager til tanker om selvmord og selvmordsforsøg.
Selvmordstanker og forsøg på selvmord opstår ofte, når den unge har været belastet i en periode. Men de kan også opstå pludseligt.
Tanker om selvmord holder som regel op igen.
Selvmordsforsøg handler ikke altid om at ønske at dø. Det kan være en måde at slippe ud af en svær situation. Det kan også være en måde at råbe om hjælp på.

Her kan du få mere at vide om tanker om selvmord og selvmordsforsøg:

* Livslinjens telefonrådgivning: 70 201 201 alle dage fra kl. 11-05
* Livslinjens chatrådgivning: Mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17
* Livslinjens netrådgivning: Kan tilgås via [Livsliniens hjemmeside](https://www.livslinien.dk/) eller [www.skrivdet.dk](http://www.skrivdet.dk/) på alle tidspunkter af døgnet.