

Forbyggelse af selvmord hos børn og unge (og mødre)

Annette Erlangsen, PhD



Psykiatri



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG
SCHOOL of PUBLIC HEALTH

Oversigt

Hvem har høj risiko?

- Rater over selvmord og selvmordsforsøg
- Risikogrupper

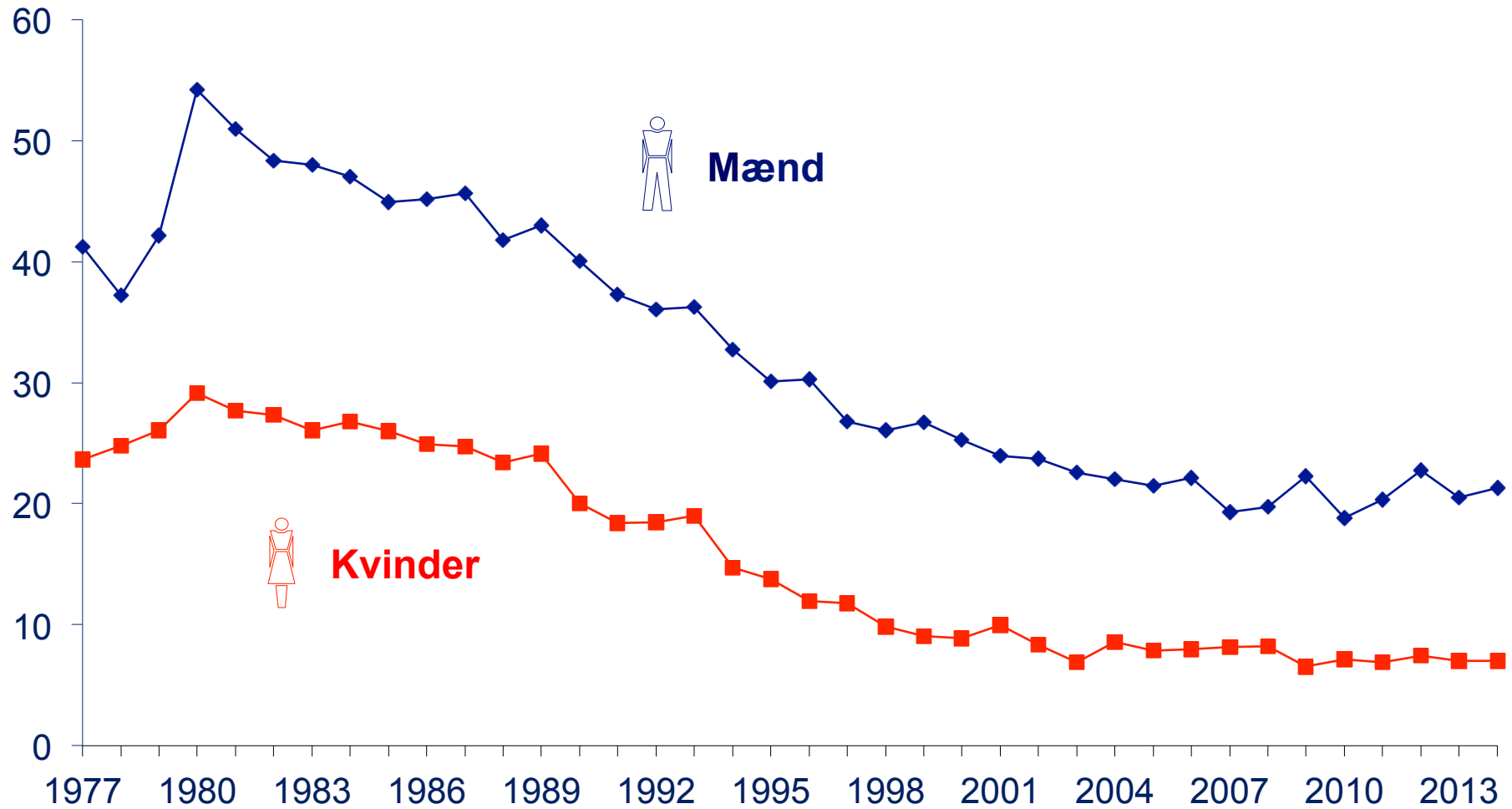
Hvad kan der gøres?

- Tiltag
- Risikovurdering
- Resourcer



Selv mord, 1977-2014

Rate per 100.000

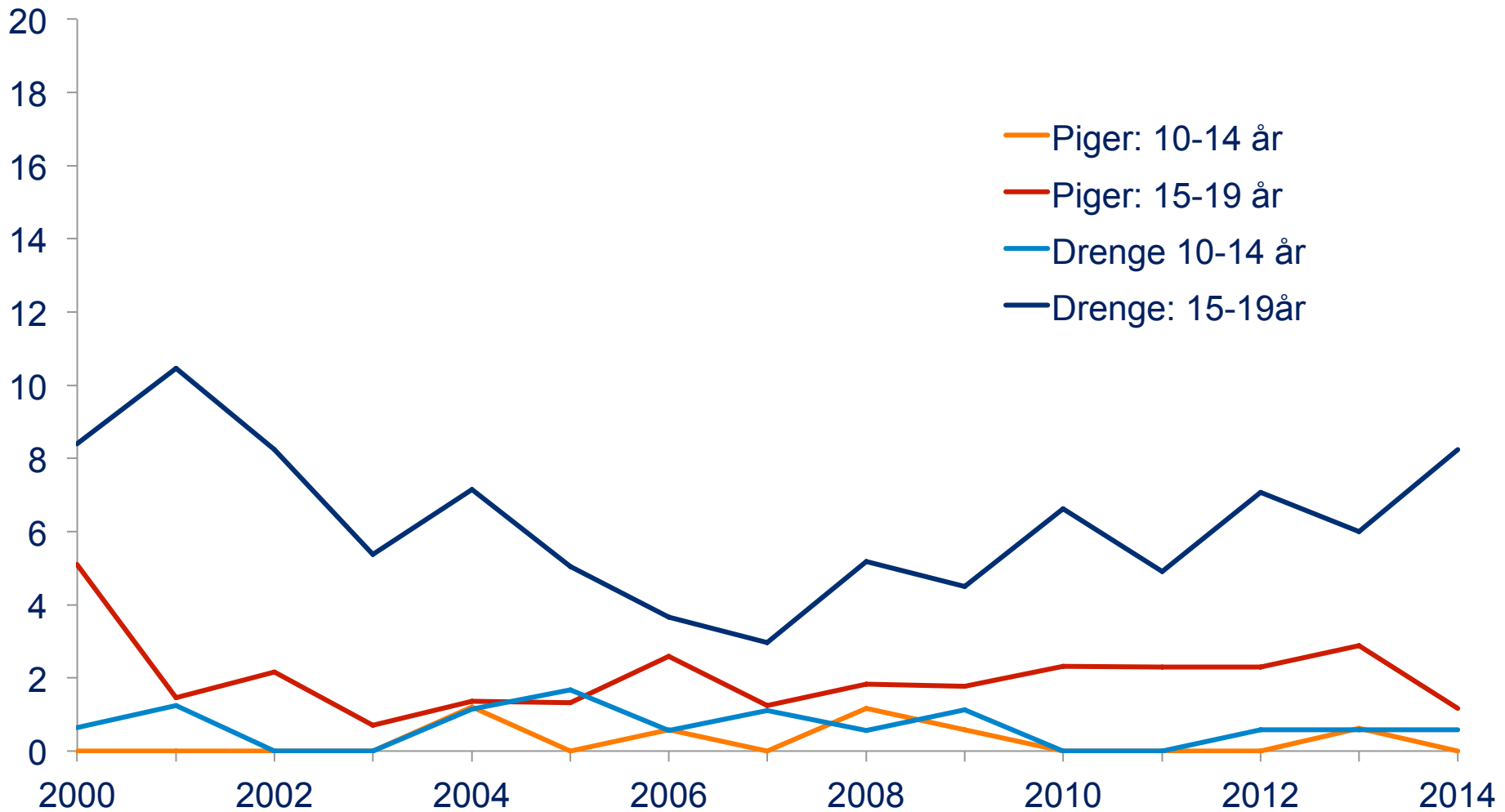


Kilde: Dødsårsagsregisteret, Statens Serum Institut og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.

Beregning: Annette Erlangsen PhD, Psykiatrisk Center København.

Selv mord, 2000-2014

Rate per 100.000



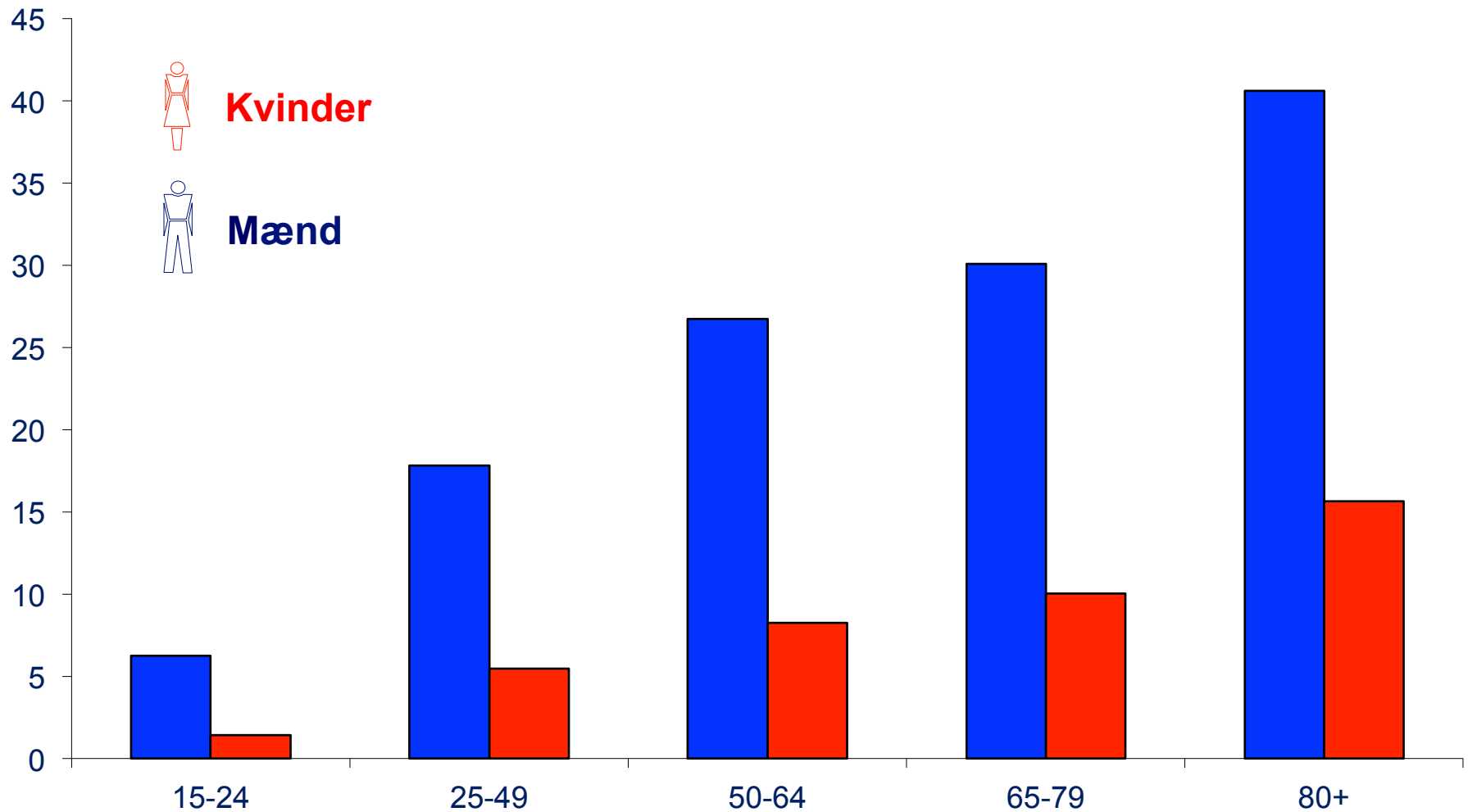
Kilde: Dødsårsagsregisteret, Statens Serum Institut og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.

Beregning: Annette Erlangsen PhD, Psykiatrisk Center København.

År

Selv mord, 2014

Rate per 100.000

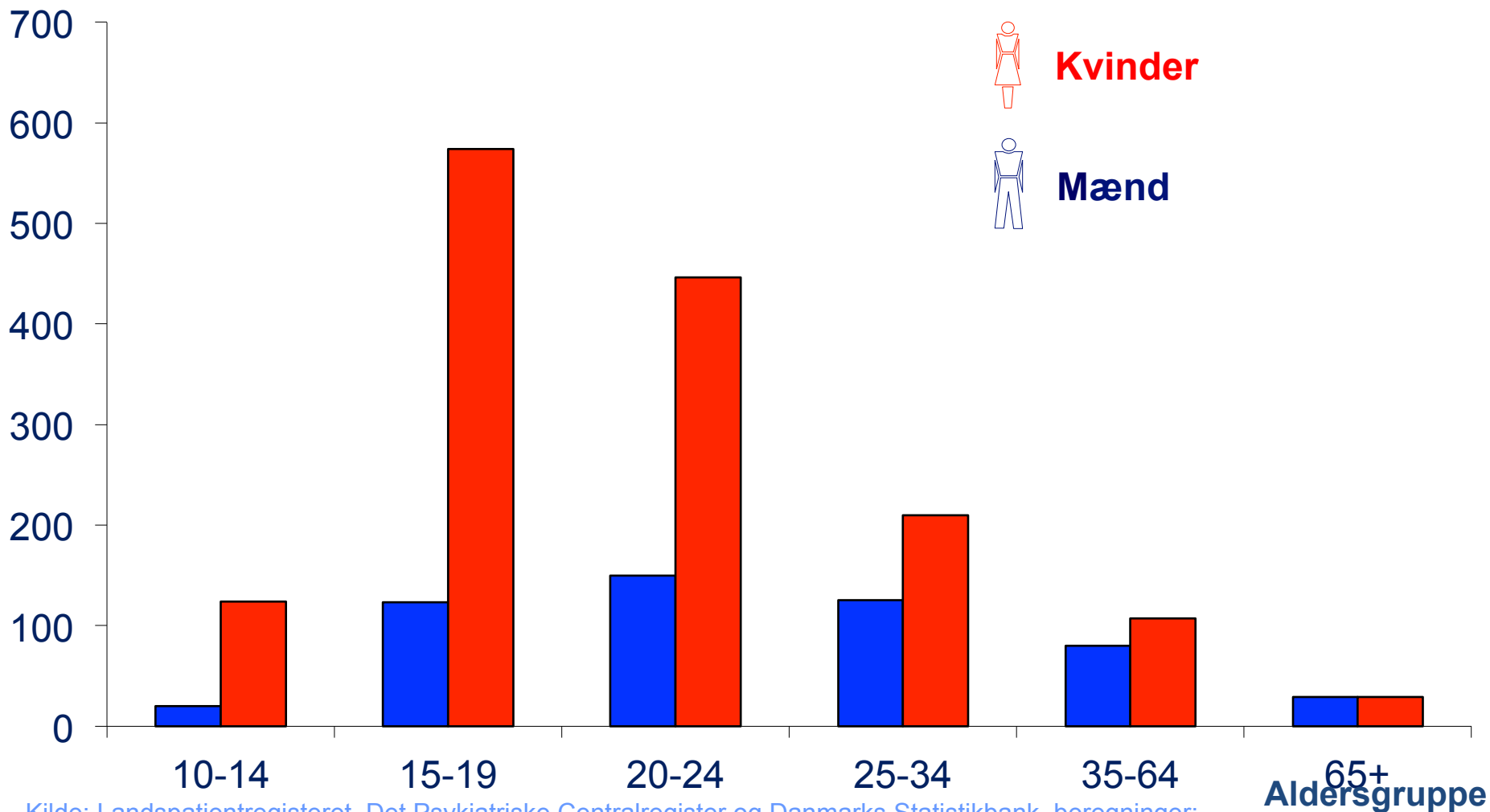


Kilde: Dødsårsagsregisteret, Statens Serum Institut og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Psykiatrisk Center København.

Alder

Selvmondsforsøgsraten i 2011

Rate per 100.000



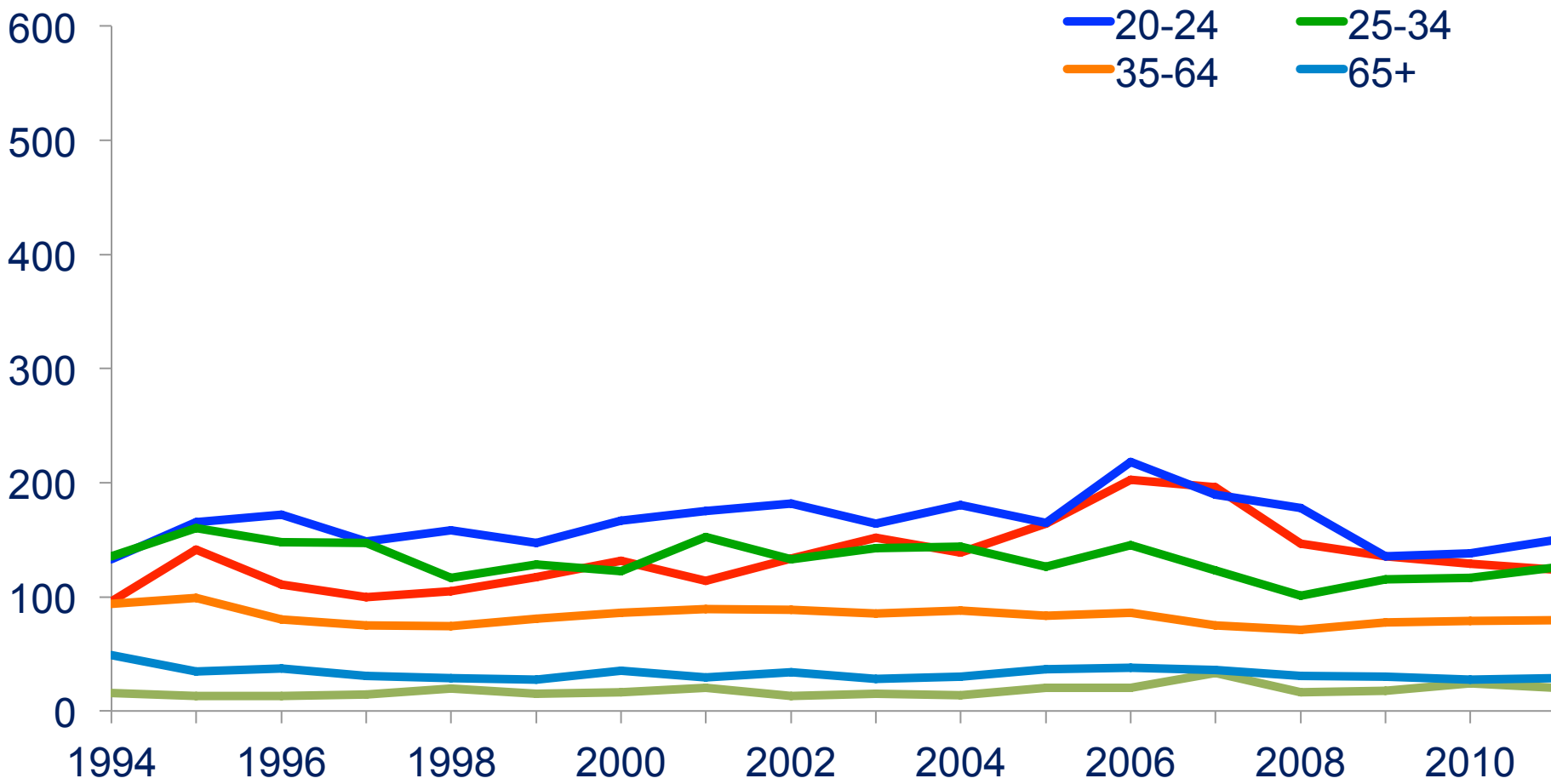
Kilde: Landspatientregisteret, Det Psykiatriske Centralregister og Danmarks Statistikbank, beregninger:
Annette Erlangsen PhD, Psykiatrisk Center København

Selvordsforsøg

Rate per
100.000



Mænd

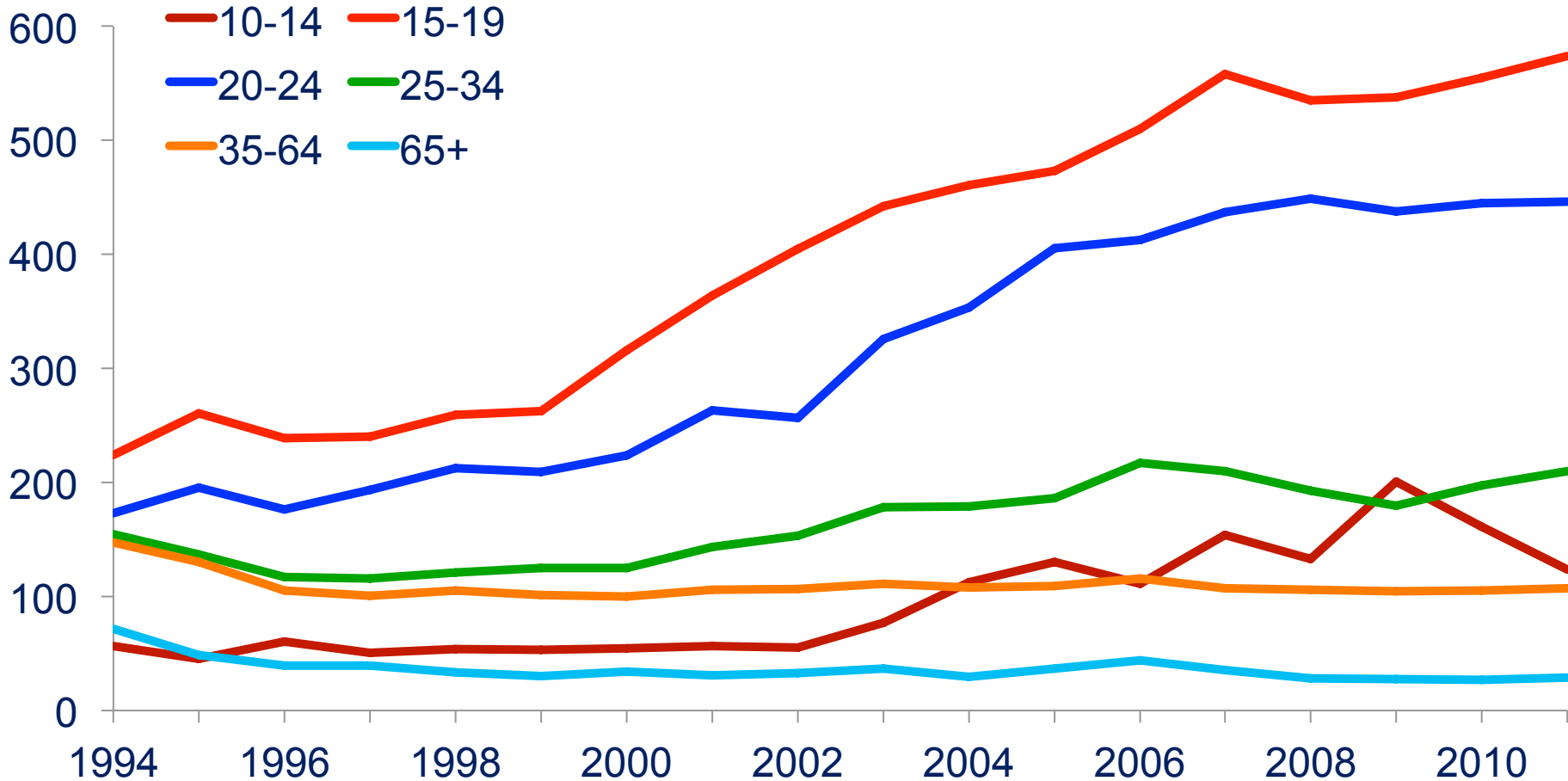


Selvmondsforsøg

Rate per
100.000



Kvinder

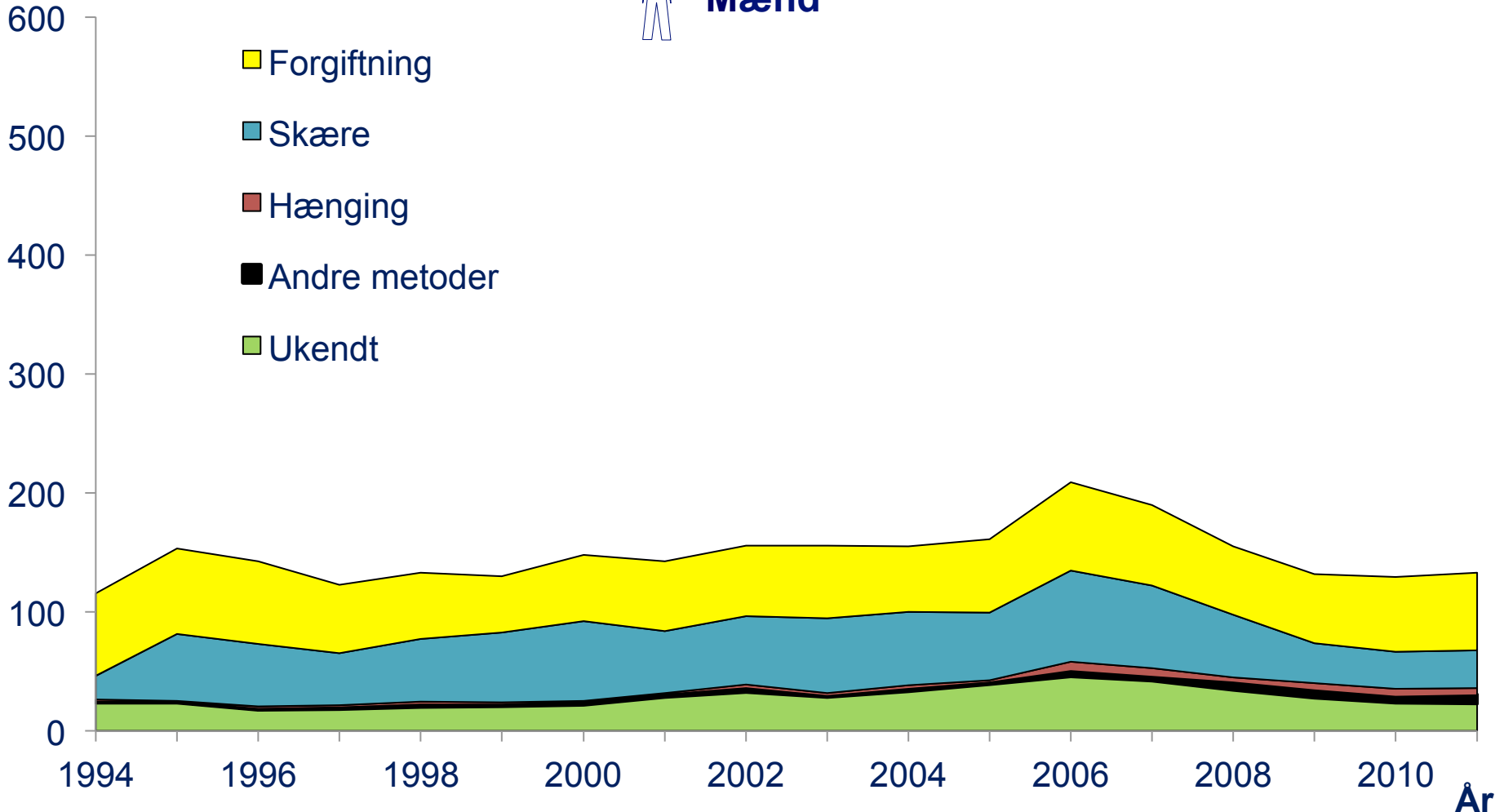


Unge mænd, 15-24 år

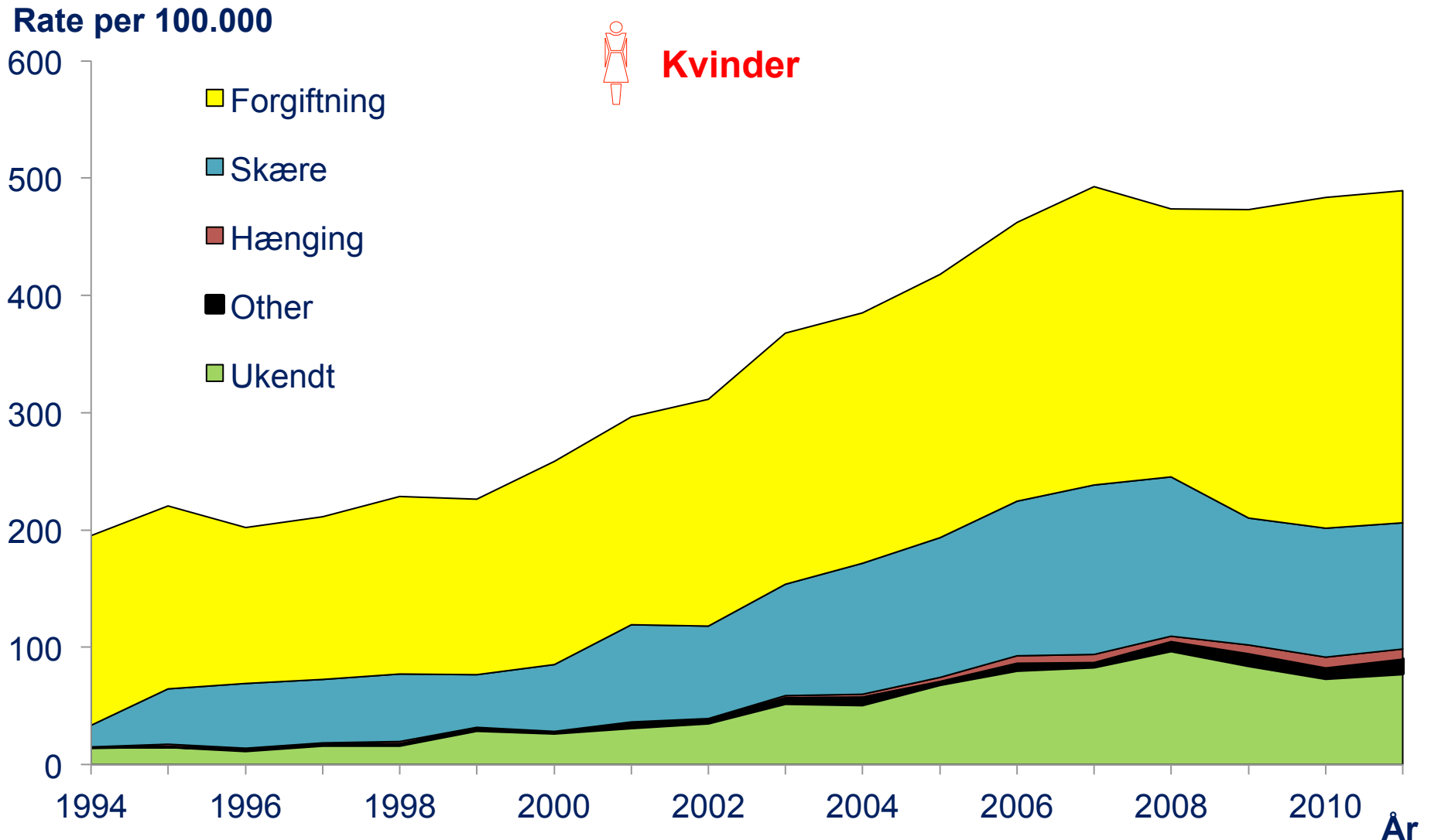
Rate per 100.000



Mænd



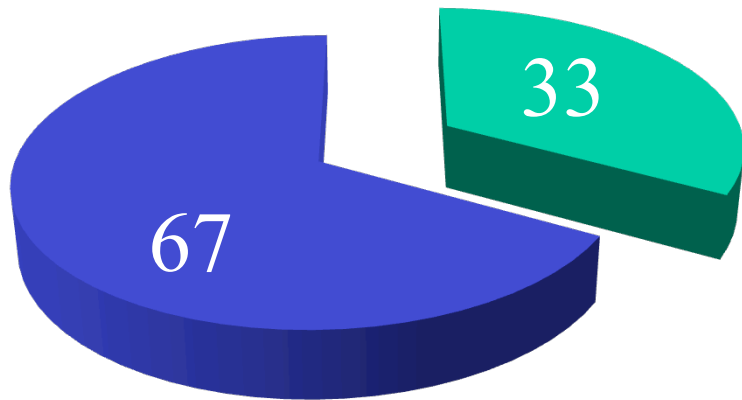
Unge piger, 15-24 år



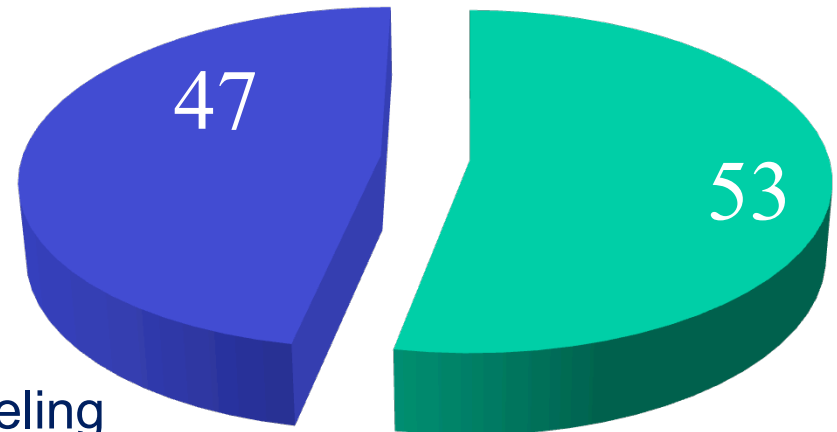
Risikogrupper

Psykiatrisk indlæggelse

Mænd



Kvinder



- Tidligere indlagt på psykiatrisk afdeling
- Resten af befolkningen

Årsager til selvmordsforsøg

<u>Problemer med ..</u>	<u>under 16 år</u>	<u>16-17 år</u>
Familie	63 %	54 %
Venner	27 %	24 %
Kæreste	14 %	22 %
Psykisk helbred	15 %	22 %
Mobning	22 %	6 %
Skole/uddannelse	11 %	19 %
<u>Social isolation</u>	<u>15 %</u>	<u>13 %</u>

Børn og unges selvmordsforsøg

Barn (10-21 år)

Risiko forøgelse

<i>Psykiatrisk kontakt</i>	4,8
<i>Psykiatrisk medicin</i>	3,6
<i>Dømt</i>	2,1
<i>Indlagt efter vold</i>	1,8

Forældre

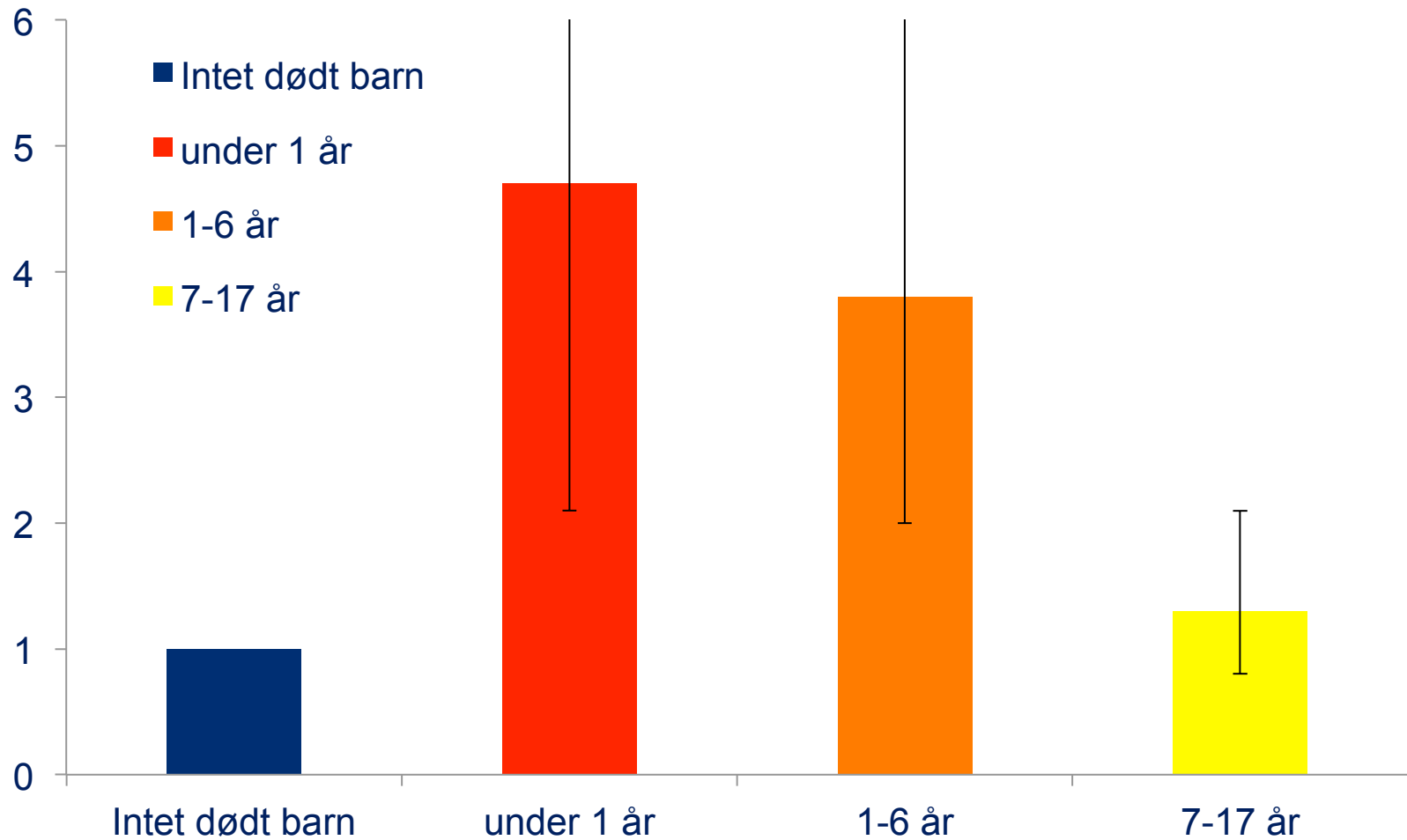
<i>Psykisk kontakt</i>	1,1
<i>Selvmordsforsøg</i>	1,5
<i>Skilsmisse</i>	1,3
<i>Arbejdsløs</i>	1,2
<i>Dømt</i>	1,3

Mødre

Alder på barn	Risiko [CI-95%]
<i>Ingen små børn</i>	1
<i>Barn under 2 år</i>	0,4 [0,3–0,5]
<i>Barn 2-3 år</i>	0,5 [0,4–0,7]
<i>Barn 4-6</i>	0,8 [0,6–0,9]

Mistet barn

Relativ risiko



Hvad kan der gøres?

6 November 2004

BMJ

329-1055-1112 No 7474 6 NOVEMBER 2004 Clinical research ISSN 0959-8138

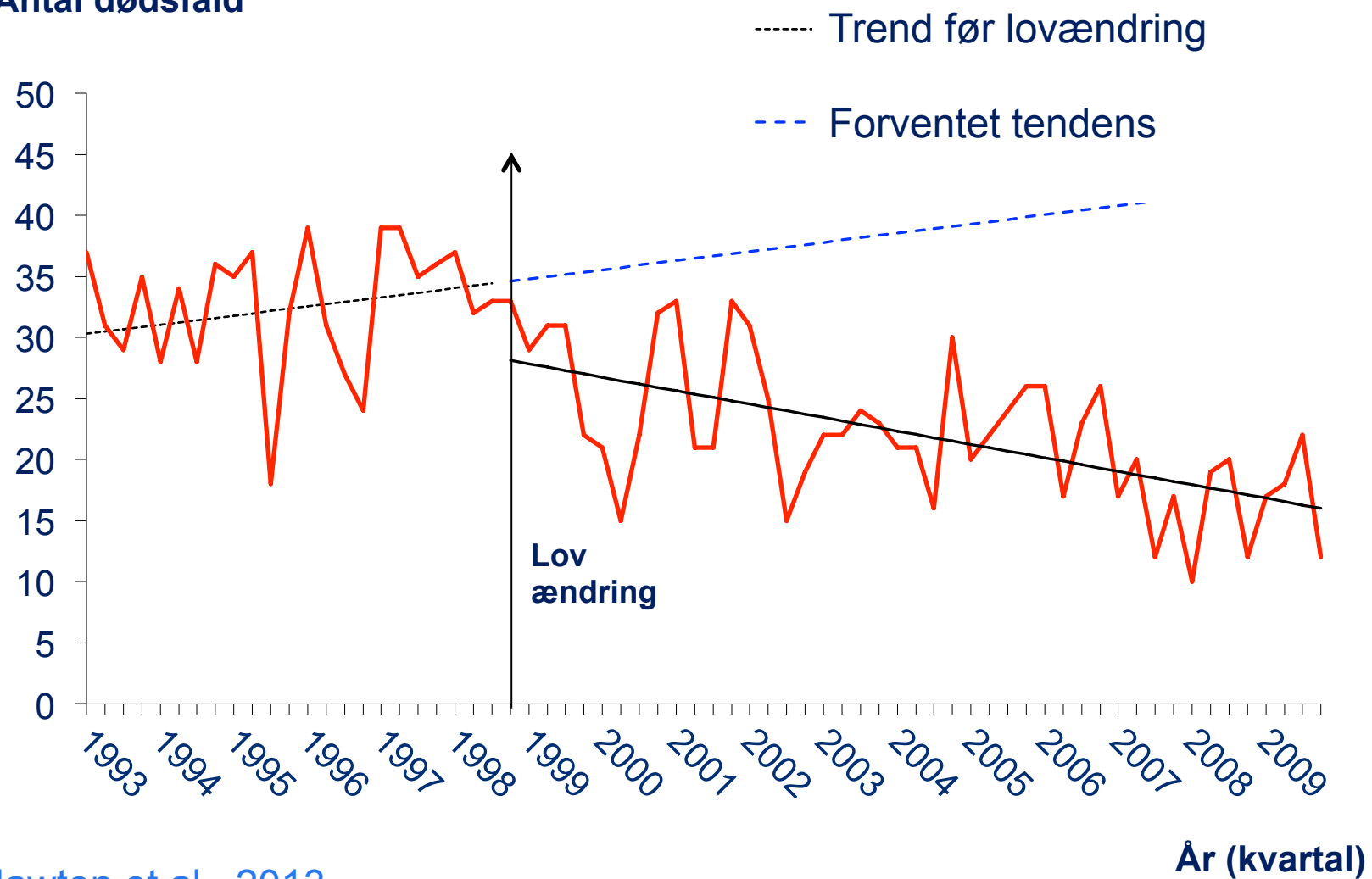


Smaller analgesic packs save lives

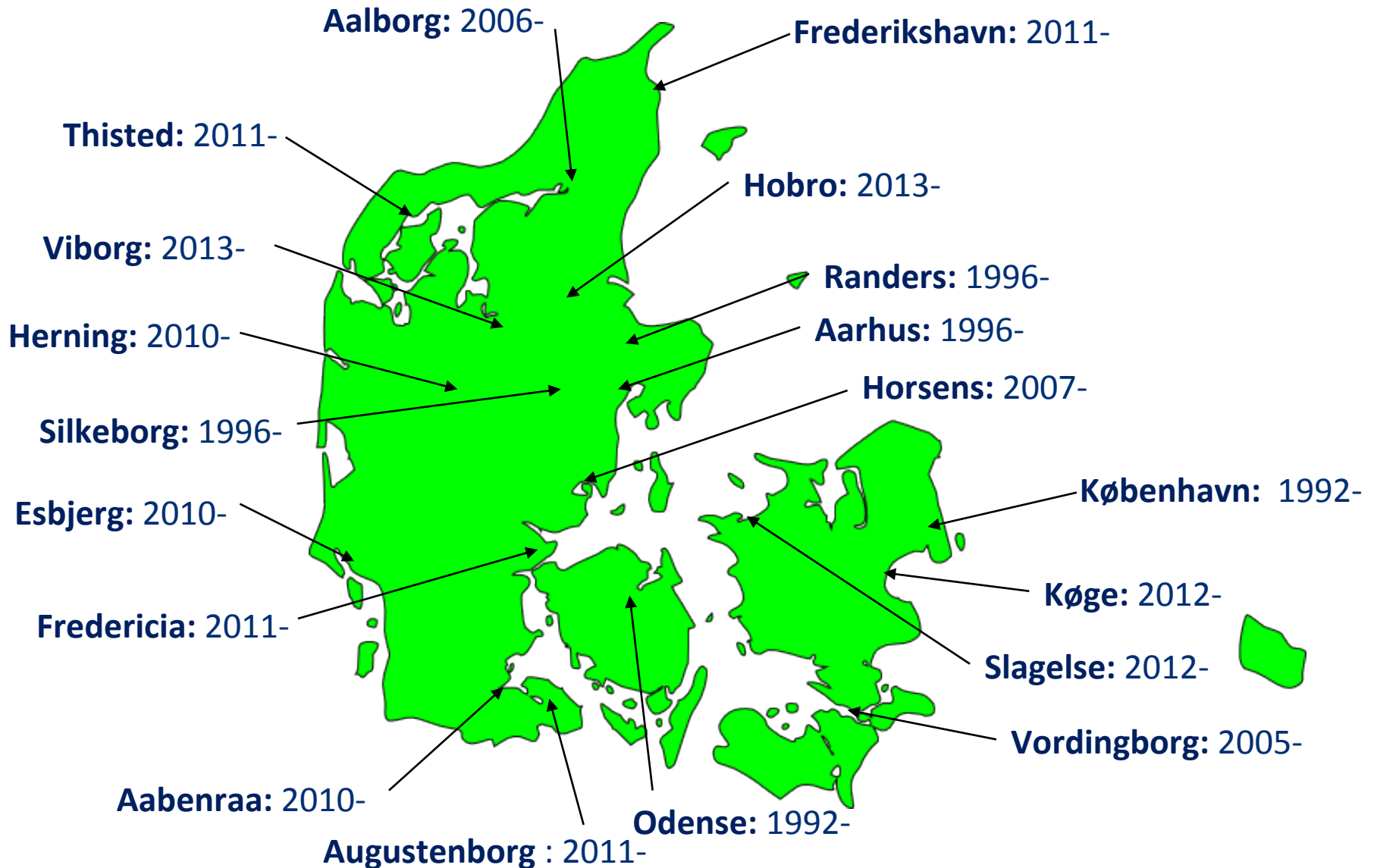
Legislation has reduced suicide deaths, liver transplants, and large overdoses p1076

Lovændring ang. Paracetamol i England

Antal dødsfald



Selvordsforebyggende klinikker



Selvmondsforebyggelse

10 år

OR [95%CI]

Selvmondsforsøg

0,8 [0,7-0,9]

Selvmond

0,7 [0,5-0,9]

Død

0,6 [0,6-0,7]

Myter

- ➔ At spørge til selvmordstanker kan fremprovokere selvmordsforsøg.
- ➔ Folk, der foretager ufarlige selvmordsforsøg, ønsker ikke at dø.
- ➔ Folk, der taler om selvmord, tager ikke deres liv.
- ➔ Selvmord er et personligt valg.

Spørg ind til tanker om selvmord

Ville du ønske at du ikke var her?

Jeg kan se at du har det svært, har du tanker om at skade dig selv?

Er du træt af livet?

Risikovurdering

Forudsætninger for samtalen

- ➔ Man skal turde stille spørgsmålene.
- ➔ Man skal kunne rumme svarene.
- ➔ Man skal have gode vilkår for samtalen (sted, ro, tid).
- ➔ Man skal ikke bedømme selvmordsintensionen ud fra farlighed af forsøget.
- ➔ Man skal have henvisningsmuligheder.

Grundlæggende elementer

- ➔ Vind tid!
- ➔ Accepter aldrig selvmord som en løsning.
- ➔ Styrk kommunikationen og den menneskelige kontakt.
- ➔ Indgiv håb.
- ➔ Modvirk tunnelsyn.
- ➔ Hjælp med løsninger af akutte problemer.

Undersøgelse

Udred i forhold til:

- Tidligere selvmordshandlinger?
- Aktuelle selvmordstanker? (intensitet, varighed, 'værste nogensiden')
- Aktuelle selvmordsplaner?
- Tager personen afstand fra selvmordsimpulser?

I øvrigt:

Handlinger: truffet foranstaltninger, skaffet piller, selvskade

Udforsk ambivalens: grunde til at leve/dø, humør/adfærdsændring, spørg gerne pårørende.

Akutte situation

Aktuel tilstand:

- Fremtræder personen forpint, præget af sortsyn, håbløshed eller desperation?
- Er personen ude af stand til at angive grunde til at leve?
- Er patienten impulsiv?
- Har de pårørende givet udtryk for bekymring for, at patienten er selvmordstruet?

Spørg.. Spørg.. Spørg..

Har der været nogle hårde oplevelser på det seneste?

Har du før haft tanker om selvmord?

Har du tænkt på hvordan?

Risikofaktorer

Belastninger:

- Er der et nyligt tab (f.eks. en skilsmisse, et dødsfald, mistet sit arbejde, fået konstateret alvorlig sygdom, funktionstab) ?
- Har personen været udsat for andre væsentlige belastninger, f.eks. traumatisering?
- Psykisk sygdom, misbrug, ændring i medicinsk behandling ?

Beskyttende forhold

Grunde til at leve:

Relationer: gode relationer til venner, pårørende, forældre. Ansvar overfor andre.

Mestringsstrategier: Evne til at håndtere stress, frustrationstolerance, hjælpsøgende adfærd.

Omgivelser: Beskyttende foranstaltninger som faste aftaler om besøg af venner, afskaffelse af metoder (piller).

Risiko-niveau

Handling

Risikoniveau 1:
Ingen øget selvmordsrisiko

Inddrag pårørende
Overvej kontakt til egen læge eller anden instans.

Risikoniveau 2:
Øget selvmordsrisiko

Inddrag pårørende
Kontakt egen læge,
Selvmordsforebyggende klinik,
Distriktspsykiatri.

Risikoniveau 3:
Akut øget selvmordsrisiko

Inddrag pårørende
Indlæggelse, skadestue

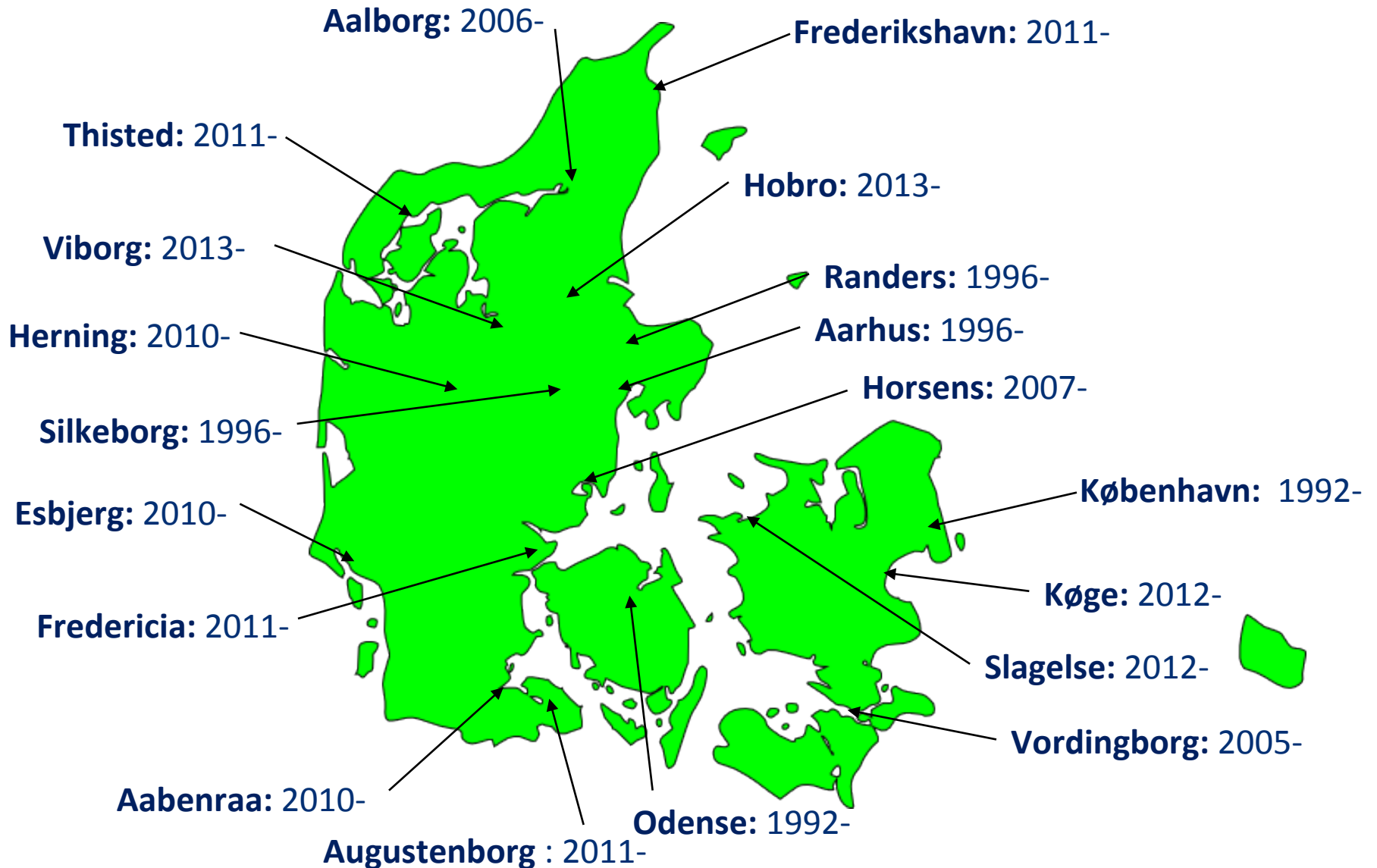
Resourcer



**“Giv ikke slip før
en anden tager
over”**

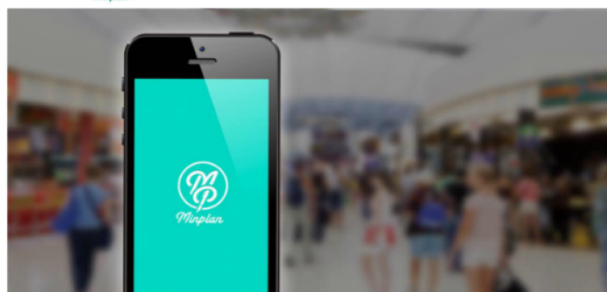
**VURDERING OG VISITATION
AF SELVMORDSTRUEDE**
Vejledning til sundhedspersonale

Selvordsforebyggende klinikker





Kriseplan til Android og iPhone



Nem



Tilgængelig



Gratis



Brugbar

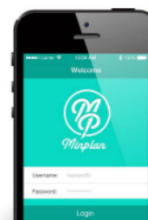
Nem kortlægning af dine muligheder,
dine tegn på forværring og dit netværk

Udfyld den alene
eller sammen med din
behandler

[læs mere](#)

Altid en klar plan til de
akutte krisesituationer

[læs mere](#)



Info om BørneTelefonen
Find nærmeste Psykiatriske Skadestue
Info om Livslinien

Download Minplan i DK

Læs mere på
www.minplan.org



Iphone



Android

MINPLAN



Mine symptomer

Hvad er tegn på krise?



Strategier og løsninger

Hvad er mine planer?



Netværk

Hvem kan jeg kontakte?



Nærmeste psyk. skadestue

Find vej



Livslinien

Hjælp og vejledning



BørneTelefonen

Hjælp og vejledning



Om MINPLAN





Selvmodstanker?

Brug for at tale med nogen?

[Ring](#)

[Skriv](#)

[Chat](#)

NEFOS

Til dig som er
ramt af andres
selvmordshandlinger

Netværket for selvmordsramte, www.nefos.dk

Konklusion

- ➔ Vi har viden om behandling og tiltag der virker
- ➔ Det er vigtigt at turde spørge ind til selvmordstanker.
- ➔ Giv ikke slip før en anden har taget over!
- ➔ Der findes hjælp man kan trække på.

Konklusion

- ➔ Danske registre er en unik ressource til forskning.
- ➔ Samkørsel til kliniske og bio-databaser øger potentialet.
- ➔ Sikkerhed og undgåelse af misbrug samt vidensformidling om gavn af resultater er vigtig.
- ➔ Det er vores data.



Tak !