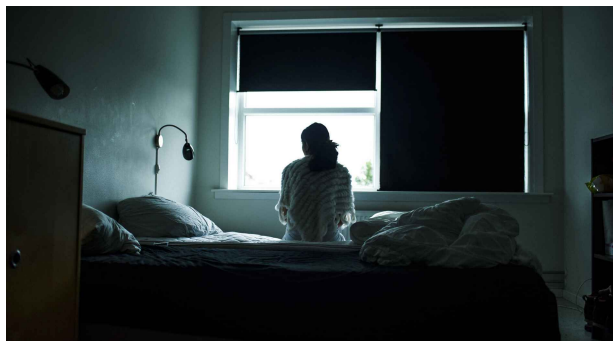


Hver fjerde kender en person, som har forsøgt selvmord



”I Danmark er der et stort fokus på de selvmordstruede, men man har i offentligt regi ikke meget opmærksomhed på deres pårørende, og det er meget ofte dem, der står med hele udfordringen. Vi risikerer, at de bliver så slidte, at de selv ender som psykisk syge eller i værste fald som selvmordstruede,” siger Elene Fleischer, faglig leder i Nefos. Foto: Simon Læssøe/Ritzau Scanpix

24. november 2020, kl. 20:50, opdateret 25. november, kl. 14:21
Af Maja Funch

Pårørende til personer, som forsøger selvmord, får meget ofte ikke den støtte, de har brug for, viser dansk studie, der er det første i verden af sin slags. Vi skal have et systematisk tilbud til pårørende, mener fagfolk

Næsten hver fjerde dansker kender én, som har overlevet et selvmordsforsøg, og halvdelen af dem føler ikke, at de i den forbindelse fik støtte nok. Det viser et nyt dansk studie, der så vidt vides er det første i verden, som har undersøgt, hvor mange i befolkningen som har været pårørende til en person, der har forsøgt selvmord.

Det er hård kost, beretter flere af de respondenter, som har været med i undersøgelsen.

Én fortæller, hvordan ”hospitalet udskrev min veninde i min varetægt uden opfølgning”. En anden efterlyser, ”at nogen tog det alvorligt på mine og mine søskendes vegne, at min mor med fire børn gentagne gange forsøgte at begå selvmord. Ingen talte med os om det”.

Annette Erlangsen er seniorforsker ved Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse under Region Hovedstaden og blandt forfatterne af studiet. Undersøgelsen angiver omsider omfanget af de problemer, mange pårørende kæmper med, siger hun.

”Vi har hidtil vidst meget lidt om den her gruppe, men nu kan vi altså dokumentere, at der er mange, som ikke føler, at de får tilstrækkelig hjælp. Studiet viser også, at nære pårørende til selvmordsforsøg selv har en højere grad af mistrivsel og selvmordstanker, og derfor er det så vigtigt, at man støtter op om dem. Det hjælper både dem samt den selvmordstruede person, som de så har bedre overskud til at passe på,” siger hun.

Studiet bygger på en rundspørge blandt 5000 danskere mellem 18 og 97 år. 24,6 procent kender en person, som har forsøgt selvmord. Knap halvdelen af denne gruppe har oplevet et selvmordsforsøg hos en nær pårørende, og de scorede desuden lavere på en skala, der måler generel trivsel, og havde flere selvmordstanker.

Det er et 24-timers-job at være pårørende til en selvmordstruet person, især hvis personen afviser behandling for eksempel i psykiatrien, siger Elene Fleischer, faglig leder i Nefos, et netværk for mennesker, der er ramt af andres selvmordshandlinger, og som også er forfatter på studiet.

”I Danmark er der et stort fokus på de selvmordstruede, men man har i offentligt regi ikke meget opmærksomhed på deres pårørende, og det er meget ofte dem, der står med hele udfordringen. Vi risikerer, at de bliver så slidte, at de selv ender som psykisk syge eller i værste fald som selvmordstruede,” siger hun.

Elene Fleischer ønsker, at man i hver region opretter et tilbud om gruppesamtaler særligt henvendt til pårørende, i offentligt eller frivilligt regi. Nefos har et sådant tilbud, men lige nu kun i Odense.

I Region Nordjyllands Enhed for Selvmordsforebyggelse har man et tilbud til pårørende om gruppeundervisning, hvor de blandt andet får viden om mennesker med selvmordstanker, hvordan de kan agere i en hverdag som pårørende, og hvor de selv kan søge hjælp, for eksempel hos egen læge, psykologer, præster eller Nefos.

”Jeg ville gerne tilbyde det i større omfang, end vi gør, men det er der ikke ressourcer til. Langt flere ville gøre brug af et sådant tilbud, når de stod i situationen, hvis det var synligt, og man pr. automatik kunne sige, at de selvmordsforebyggende centre har et tilbud til pårørende. Vores tilbud er kun til pårørende til dem, der er indskrevet i enheden, men gruppen er jo langt større – der er mange i behandlingstilbud andre steder eller pårørende til personer, der har selvmordsforsøg, der aldrig kommer ind i systemet,” siger psykolog og daglig leder Jan-Henrik Winsløv.

Det samme mener Christina Petrea Larsen, centerleder ved Center for Selvmordsforskning.

”Formaliseret hjælp og støtte til pårørende efter selvmordsforsøg er et vigtigt element, som man bør se nærmere på. Da studiet viser, at halvdelen har oplevet ikke at modtage den nødvendige støtte, og de, som har oplevet støtte, angiver, at denne er kommet lige fra familie og fagprofessionelle til ngo’er, så bør man overveje at implementere et formaliseret støtteprogram,” mener hun.

Er du i krise, eller kender du én, som har tanker om selvmord? Så sig det til nogen, der ikke selv er selvmordstruede. Det hjælper at få sat ord på de svære tanker, og du kan gøre det anonymt. Du kan kontakte Livsliniens telefonrådgivning, 70 201 201 alle årets dage fra klokken 11.00 til 05.00.