

Anne Dinesen Clausen

Unge trivsel

*- en vejledning til forældre, lærere
og andre fagpersoner, der har
fokus på unges trivsel*



Faktaserien nr. 36 2016

Center for Selvmordsforskning

Faktaserien

Nr. 36

© Forfatteren og Center for Selvmordsforskning
Odense, 2016

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra dette hæfte
med tydelig kildehenvisning

Udgivet af
Center for Selvmordsforskning
Bangs Boder 28-30
5000 Odense C
Tel: (+45) 66 13 88 11
E-mail: info@cfsmail.dk
Hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk

1. udgave, 1. oplag, december 2016

ISBN: 978-87-93124-14-1

Indhold

Forord.....	5
1. Definitioner	7
2. Hvad beskytter og belaster de unge?	9
3. Hvem taler de unge med?.....	11
4. Forebyggelse – handleplaner, mobning og gode råd	12
5. Forebyggelse – samtaler, foredrag, film m.m.	19
6. Litteratur.....	27
7. Hvor henvender man sig?	29

Forord

Dette hæfte, "Unge trivsel – en vejledning til lærere, forældre og andre fagpersoner, der har fokus på unges trivsel", indgår i en række hæfter om fakta og forskning vedrørende selvskadende adfærd, selvmordstanker og selvmordsadfærd. Hensigten med hæfterne er at formidle viden som grundlag for forebyggelse. Målgruppen er derfor alle, der enten i deres uddannelsesforløb eller i forbindelse med deres arbejde kommer i kontakt med selvskadende, sårbare eller selvmordstruede mennesker.

Siden 2001 har Center for Selvmordsforskning forsket i at identificere sårbare og selvskadende unge ved hjælp af spørgeskemaundersøgelser. Dette faktahæfte indeholder information og vejledning til forældre, lærere og andre fagpersoner, der har fokus på unges trivsel og med interesse i at forebygge mobning, sårbarhed og selvskadende adfærd blandt unge.

December 2016
Anne Dinesen Clausen

1. Definitioner

Definition af trivsel

I dansk forskning har trivsel især været anvendt af socialpsykologen Eggert Petersen i hans belysning af personers samspil i sociale miljøer:

"Der inddrages her faktorer som personens oplevelse af sine forventninger og vurdering af mulighederne for at få disse forventninger indfriet i forhold til det omgivende miljø og omsat i konkret handling. Trivslen kan optimeres i et konstruktivt samspil mellem disse faktorer. Derfor er trivsel et personligt aspekt ved tilværelsen, som skabes af erfaringer og mødet med omgivelserne".

Trivsel er i de senere år blevet et vigtigt redskab i vurderingen af de livsvilkår og den livskvalitet, der udvikles i omsorg for sårbare grupper; bl.a. spørgsmålet om børns trivsel i skolen.

Definition af selvskade

I forbindelse med det europæiske projekt "Child and Adolescent Selfharm in Europe" (The CASE Study) er følgende definition af begrebet selvskade udarbejdet:

En handling uden dødelig udgang, hvor en person med vilje foretog sig en eller flere af følgende ting:

- *Tog initiativ til handling (f.eks. snitte sig selv, springe fra højde) med den hensigt at skade sig selv*
- *Indtog et stof udover den foreskrevne eller generelt anbefalede terapeutiske dosis*
- *Indtog et afslappende (recreational) eller ulovligt stof, som en handling, personen anså for at ville være selvskadende*
- *Indtog et ikke-indtageligt objekt eller stof.*

Det fremgår af definitionen, at selvskade er en bredere kategori end selvmord og selvmordsforsøg. Bevidst selvskade indebærer en intention om at skade sig selv, men ikke nødvendigvis et ønske om at dø. Selvskade kan variere meget i alvorlighedsgrad, lige fra at drikke store mængder alkohol til at skære i sig selv.

Definition af sårbarhed

Begrebet sårbarhed tager udgangspunkt i, at der i enhver dansk skole sidder børn og unge, som grundet livsomstændigheder og livshistorier er sårbare. Sårbare unge defineres i denne sammenhæng som *"unge, der inden for det sidste års tid har haft alvorlige, personlige, følelsesmæssige eller psykiske problemer, hvor de følte, de havde brug for professionel hjælp"*.

Definition af mobning

Forskere, der beskæftiger sig med mobning, anvender ofte den norske psykolog, Dan Olweus' definition:

"En person bliver mobbet, når han eller hun gentagne gange og over tid er udsat for negative handlinger fra en eller flere andre personer. En negativ handling foregår, når en person intentionelt påfører, eller forsøger at påføre, et andet menneske skade eller ubehag".

Det kan være svært at sige hvilke præcise egenskaber der kendetegner en typisk mobber, men ifølge Olweus er mobbere ofte aggressive over for deres forældre, lærere og klassekammerater, og de har som regel en trang til at dominere andre. Typisk har mobbere ofte en dårlig eller manglende indlevelsessevne og medfølelse over for deres ofre.

2. Hvad beskytter og belaster de unge?

Beskyttende og belastende faktorer har en stor betydning for de unges udvikling. En vigtig beskyttende faktor er, at de unge kan regne med familien, og at de betyder noget for familien. Det er også vigtigt, at de unge kan regne med vennerne og/eller en særlig person, f.eks. bedsteforældre eller en lærer. Det er derfor kort sagt en beskyttende faktor, at de unge føler sig trygge blandt de nære sociale relationer. Af belastende faktorer er det bl.a. problemer med skolen, svært ved at få venner, skænderier med venner eller problemer med kæresten som belaster de unge.

Beskyttende faktorer i den unges udvikling

De forhold, som kan mindske risikoen for, at de unge bliver sårbare og skader sig selv, er bl.a.:

- tryghed i familien
- sociale relationer
- social støtte
- uddannelse
- fritidsinteresser
- stabilitet.

Belastende faktorer i den unges udvikling

De forhold, som kan øge risikoen for, at unge bliver sårbare og skader sig selv, er bl.a.:

- problemer i familien
- forandringer og ustabilitet
- omsorgssvigt
- problemer i skolen
- manglende sociale relationer
- anbringelse uden for hjemmet
- ensomhed
- stress og belastninger
- mobning

- økonomiske problemer
- selvmord eller selvmordsforsøg i familien
- udsat for ulykke (selv eller i familien)
- sundhedsrelaterede belastninger
- rygning
- spiseforstyrrelsestendenser
- indtagelse af mere end 10 genstande om ugen
- indtagelse af stoffer.

Opvækstvilkår

De forhold der øger risikoen for aggressive reaktionsmønstre hos børn, er bl.a.:

- mangel på omsorg fra forældrene
- hvis forældrene tillader barnets aggressive adfærd over for deres omgivelser, kan det føre til forøget aggressivitet
- forældres verbale udbrud og voldelige adfærd overfor børn.

Alle unge påvirkes af forskellige faktorer under deres opvækst, og de unge som bliver sårbare møder man bl.a. til fritidsaktiviteter og i uddannelsessammenhænge. Derfor er det vigtigt at de voksne, som omgås disse sårbare unge, er opmærksomme, således at hjælp eller forebyggende tiltag kan igangsættes.

3. Hvem taler de unge med?

De unge har rig mulighed for at få telefonisk rådgivning og hjælp via nettet, og de elektroniske midler er let tilgængelige. De unge er også vant til at bruge dem, men det er ikke den form for hjælp mange unge gerne vil have. Men hvem taler de unge så med når de har problemer?

Hovedparten af de unge giver udtryk for, at de gerne vil have hjælp af en person de har tillid til, og som de kan snakke med om deres problemer. Hvem personen er, kan for mange unges vedkommende være underordnet, men de fleste foretrækker samtaler ansigt til ansigt med en fortrolig person.

Unge henvender sig i højere grad til andre unge end til de voksne. Vennerne er dog ikke nødvendigvis altid dem, de unge vælger at gå til, når de har problemer, da de frygter at være ham eller hende med alle problemerne, og som altid er ked af det. Flere unge ønsker heller ikke at såre, skuffe og belaste forældrene med deres problemer, så derfor betror de sig oftest til andre. Derfor er der mange forældre, der ofte er uvidende om, at deres barn går med tanker om selvskade, selvmord eller er depressive.

Det er meget forskelligt hvilke personer de unge vælger at gå til, og det kan derfor være svært at sikre, at de unge har nogle tætte personer, som de kan betro sig til, hvis de har brug for hjælp. Derfor er der desværre nogle unge, som ikke har noget socialt netværk, de kan finde støtte i. Andre igen vælger ikke at tale med nogen om deres problemer, hvilket gør, at disse unge ofte bliver kaldt de usynlige unge.

4. Forebyggelse – handleplaner, mobning og gode råd

Handleplan

Siden 2009 har folkeskolerne været pålagt et krav om udarbejdelse af en antimobbestrategi. Det er dog blot en tredjedel af alle skoler, der i 2016 har fået lavet en sådan strategi, og derfor mangler forældre, skoleledere, lærere og andre fagpersoner ofte værktøjer til bekæmpelse og forebyggelse af mobning. På nogle skoler er der blevet udformet en handlingsplan mod mobning. Disse handlingsplaner er forskellige, men indholdet er som regel klare målsætninger og værktøjer til indsatsen mod mobning. Vejledning og inspiration til handleplaner kan bl.a. findes på Dansk Center for Undervisningsmiljø (dcum.dk), megafonen.redbarnet.dk eller på de skolers hjemmesider, som har fået udarbejdet en sådan strategi.

Ønsker skolen at lave handleplaner for f.eks. selvmordstruede elever eller selvmordsforsøg blandt elever findes der vejledning og inspiration til disse på Livslinieniskolen.dk. Der er også konkrete handleplaner for, hvad man skal gøre som skole, hvis en elev har forsøgt eller begået selvmord. Se eventuelt mere om Livslinieniskolen.dk under kapitel 5 – Forebyggelse i afsnittet "Hjælp til lærere med selvmordstruede elever".

Digital mobning

Digital mobning er, når en eller flere personer gentagne gange forfølger eller udelukker en udvalgt person gennem digital teknologi (mobil eller websites). Den digitale mobning kan foregå via SMS/MMS, mails, andre tekstbeskeder f.eks. beskeder i chatrooms m.m.

Mobning på internettet og mobilen handler ikke om digital teknik, men om menneskelige holdninger. Kommunikation med de unge om hvordan de har det, når de er online, er afgørende i kampen mod digital mobning.

Gode råd til forældre om digital mobning:

Hvis dit barn mobber eller bliver mobbet, så:

- tag mobningen alvorligt
- gem eksempler på mobil chikane og trusler
- gem logget eller lav en printudgave af hjemmesiden, hvis det sker på internettet
- tag udgangspunkt i konkrete hændelser i tilfælde af konflikt
- involver eventuelt andre forældre og/eller skolen i konkrete mobningssager
- kontakt politiet ved mistanke om lovovertrædelse, og lad dem vurdere hændelsen.

Mobning

Der findes ikke en hurtig metode til at klare mobning, men det er vigtigt at gøre noget, og at skolen har en plan for, hvordan man griber mobning an. Det er et utroligt komplekst område, hvor man skal fare med lempe. Måske virker én metode i én klasse, mens den ikke vil virke i en anden. Derfor er det vigtigt, at man nøje overvejer, hvordan man går til problemet, og at man er indstillet på at ændre metode, hvis den første afprøvede metode ikke har den ønskede effekt. Det er også vigtigt, at man kender sin klasse godt og har øje for, hvad der kører socialt i klassen, så man ikke bare griber en metode i en bog og afprøver den.

Det er lærernes og pædagogernes opgave at forsøge at skabe så trygge rammer i klassen, at mobning ikke opstår. Denne tryghed skal opbygges allerede fra børnehaveklassen. Metoder til opbyggelse af denne tryghed er afhængig af både lærerpersonlighed og elevsammensætning, og læreren skal give signaler om at mobning ikke accepteres, således at de der eventuelt havner i en mobningssituation erkender/registrerer undertrykkelsen og vil kunne fortælle en voksen om forholdet.

Gode forebyggende råd til forældre om mobning:

- Tal ikke dårligt om dine børns klassekammerater - eller om deres forældre. Det "forstyrrer" barnets opbygning af kammeratskabsnetværk. Forældreattituder påvirker også hele klassens tolerancekultur.
- Støt dit barn i at dyrke mange forskellige bekendtskaber på kryds og tværs i klassen. Det er en styrke for barnet at have flere bekendtskaber at bygge på. Samtidig mindsker det muligheden for, at nogle klassekammerater er meget isolerede.
- Sæt spot på "usynlige" kammerater i dit barns klasse. Børn der ikke nævnes, aldrig er med hjemme osv. "Usynlige" klassekammerater kan være isolerede mobbede børn, der trænger til at blive trukket med ind i lege og aftaler.
- Opmuntre dit barn til at forsvare den klassekammerat, der ikke kan forsvare sig selv. Det er især håndsrækningen fra en klassekammerat, der bryder isolationen omkring barnet, der mobbes.
- Prioriter invitationer til børnefødselsdage højt. Dvs. sørg for at dit barn så vidt muligt tager med til alle fødselsdage. Det udtrykker respekt for klassekammeraten, der har fødselsdag, at invitationen tages alvorligt.
- Fortæl dit barn, at fødselsdagsfester er forskellige, og at det er en del af spændingen. Barnet med lavstatus i klassen kritiseres ofte for fødselsdagens indhold. Det er forbundet med stor ulykkelighed at blive ramt på sin families intimitet.
- Når du selv holder fødselsdag for dit barn så husk den sociale fødselsdagspolitik: alle, ingen eller "alle piger" eller "alle drenge". Denne ordning opfattes som retfærdig af de fleste børn. Selektive fødselsdagsinvitationer markerer manglende respekt for klassen som et samlet konkret fællesskab. At blive sprunget over i rækken af inviterede gæster opleves meget smertefuldt.

- Prioriter samvær med de andre forældre i klassen. Socialt samvær i forældregruppen smitter af på det sociale samvær eleverne imellem.
- Støt læreren der prioriterer det sociale liv i klassen. Lærere der sætter konkrete initiativer i gang for at forbedre det sociale liv i klassen, har brug for forældreopbakning, så projektet ikke mislykkes.

Gode råd til forældre til et barn der føler sig mobbet:

- Sig aldrig: "Du skal bare lade som ingenting". Det er lige præcis det, dit barn ikke kan.
- LYT til dit barns fortællinger.
- SPØRG ind til dit barns fortællinger, så han eller hun får "læsset" det hele af.
- Løft skylden væk fra dit barns skuldre.
- Vis forståelse - Vær solidarisk.
- Lad være med at blive gal eller aggressiv på de andre børn - det hjælper ikke dit eget barn.
- Hvis du vurderer, at dit barn står i en situation, som hun eller han ikke kan ændre på, så henvend dig til læreren eller lærerteamet.
- Henvend dig også til pædagogerne i SFO'en.
- Henvend dig evt. også til andre forældre i klassen, som du er på god fod med. Formålet med henvendelserne er at skabe et positivt samarbejde omkring barnet. Lykkes det ikke, bør du henvende dig til skoleledelsen.

Gode råd til forældre hvis barn opleves at mobbe:

- Hold hovedet koldt – undgå at overreagere.
- Prøv at undgå trusler som bare vil lukke munden på dit barn.
- Din hensigt skal være at samarbejde med dit barn uden at opbygge modstand.
- Undgå at påføre dit barn skyldfølelse, men få barnet til at føle sig ansvarlig.
- Fokuser på mobningen ikke på barnet, løsninger frem for problemet.
- Få barnet til at fortælle, og find ud af hvad barnet tror der sker.
- Beskriv hvordan du ser situationen, og hvad du mener om den.
- Forklar klart og tydeligt at det er i orden at forsvare sig selv, men ikke at mobbe.
- Forklar hvordan det mobbede barn føler.
- Kontakt straks skolen og find ud af hvordan dit barn opfører sig i skolen. Vent ikke til næste forældremøde. Bed skolen om at følge op, og bed om at få besked om resultatet.

Gode råd til lærerne:

- Gør det klart for eleverne, at mobning ikke tolereres.
- Kend din klasse: Hvordan er det sociale samspil? – Vær opmærksom på dårlige signaler fra klassen.
- Vær ærlig over for dig selv og din relation til hvert eneste barn i klassen.
- Arbejd med mobning som tema.
- Hold jævnligt klassemøder, hvor eleverne får mulighed for at få diskuteret problemer – evt. gennem spørgeskemaer.
- Lav positivt formulerede klasseregler i samarbejde med eleverne – sørg for at opdatere reglerne af og til.

- Sørg for, at eleverne får gode fællesoplevelser, f.eks. via sjove lege, teaterspil eller studieture.
- Etableringer af venskabsklasser kan være en god måde at forebygge mobning.
- Lad ikke eleverne danne de samme grupper, når der laves gruppearbejde.
- Henvendelser fra elever og forældre skal tages alvorligt – lad være med at bagatellisere problemerne.
- Hold god forældrekontakt.
- Følg op på problemerne.

Gode råd til skoleledelsen:

- Det er vigtigt at give elever, lærere og forældre et klart signal om, at man ikke vil tolerere mobning på skolen.
- Brug forældrerepræsentanter og skolebestyrelsen i antimobbearbejdet. Forældrerepræsentanter og skolebestyrelsen kan være med til at gøre mobbeindsatsen til en topprioriteret skoleindsats.
- Lav en undersøgelse på skolen, der kortlægger, hvorvidt mobning er et problem og i så fald, hvor stort omfanget er.
- Sørg for at skabe en aktiv mobbepolitik.
- Lav en handlingsplan mod mobning.
- Inddrag eleverne i bekæmpelsen og forebyggelsen af mobning.
- Giv lærerne konkrete redskaber – både til at forebygge problemet og til at handle mod mobning.
- Sørg for at holde temadage, kurser og informationsmøder om mobning, for såvel lærere som forældre.
- Styrk lærer/forældre-kontakten.
- Følg op på problemerne.

Der er vigtigt at skabe et miljø i skolen, hvor man kan tale åbent og fordomsfrit om mobning. Mange mobbeofre fortæller hverken i skolen eller i hjemmet om deres problemer på grund af skam eller frygt for gengældelse. De ovenfor nævnte råd kan mindske omfanget af mobningen og lære børn og unge at omgå hinanden med respekt og medmenneskelighed.

5. Forebyggelse – samtaler, foredrag, film m.m.

Børn og unge kan have svært ved at håndtere samfundets opskruede tempo, konkurrencementalitet og præstationskultur, hvilket mange ikke er modne nok til at tackle eller bede om hjælp til. De, der kan bede om hjælp, åbne sig og tale om deres problemer, har ofte lettere ved at finde en vej ud af vanskelighederne.

Sårbarhed udgør en risiko for selvskadende adfærd, og det er de færreste unge, som direkte formulerer deres behov for hjælp. Derfor er det vigtigt at sætte ind med forebyggelse, før de unge handler, og forebyggelsesinitiativer kan f.eks. være samtaler med lærer/forældre, foredrag, oplæg til debat, film, samarbejde med lokale aktører mv.

Samtaler

Der findes forskelligt materiale vedrørende samtaler med unge på internettet, som man kan søge inspiration i. Alle unge er forskellige, og skal behandles individuelt under en samtale. Derfor kan man ikke bygge samtalen op på én bestemt model, og det er op til den voksne at vurdere, hvilken fremgangsmåde der er bedst for den enkelte unge under samtalen.

Man kan heller ikke forlange at få en god kontakt til den unge, men man kan tilrettelægge dagligdagen og livet med hinanden på en sådan måde, at tilliden og åbenheden har en mulighed for at udvikle sig. Derved er der en mulighed for, at sårbare unge vil give udtryk for sårbarhed eller tanker om at skade sig selv.

Gode råd til en samtale

De spørgsmål, som er relevante at få afklaret, er:

Hvilke tanker tumler den unge med?

Den unge kan leve under forhold eller med personlige problemer, som kan være vanskelige at sætte ord på.

Hvor alvorlige er tankerne?

Den unge kan have tanker om at ville "slippe væk" eller døden. Den unge kan f.eks. se selvskade som en mulighed for at løse problemerne.

Hvor længe har problemerne stået på?

Problemerne kan variere fra at have været til stede i lang tid til at være opstået for kort tid siden.

Vær opmærksom på de unges bevidste eller ubevidste signaler om, at de mistrives, er udsatte og sårbare. Signalerne kan ofte tolkes som almindelige pubertetsvanskeligheder. Tristhed, nedtrykthed, rådvildhed, søvnløshed, modløshed, træthed, ligegyldighed, indesluttethed, vredesudbrud, pjækkeri, ondt i maven eller mobbende adfærd kan være signaler på sårbarhed, mistrivsel eller tanker om selvskade. Også selv om den unge afviser, når han eller hun bliver spurgt.

Hvordan støtter vi den sårbare eller selvskadende unge

En stabil voksenkontakt er en afgørende faktor for den unges måde at takle vanskelige situationer i livet. Når en lærer, træner, forældre eller en anden voksen har engageret sig, er det vigtigt efterfølgende, at:

- man tør spørge ind til den unges tanker – og tør høre svaret
- den unge ved, at han eller hun kan opsøge dig når som helst
- man overholder aftaler
- man fortsætter med at vise omsorg og engagement hver gang der er en samtale
- man ikke bagatellisere den unges betroelse
- man ikke acceptere at blive afvist af den unge.

Der findes ingen entydige forklaringer på, hvorfor nogle unge bliver sårbare eller skader sig selv. Derfor kan efterfølgende samtaler, støtte og forebyggelse ikke bygge på én bestemt model. Den voksne må i stedet bruge sin viden, empati og evner til at sætte sig ind i, hvad der tjener den unge bedst.

De unges anbefalinger til forebyggelse af selvskade

- Unge, der går med problemer, skal snakke med nogen de føler sig trygge ved, og som de kan stole på. Nogen som vil lytte, støtte og som kan vise omsorg og opmærksomhed.
- Unge har individuelle behov. For nogen kan en psykolog eller anden kontaktperson være god at få snakket med, mens det for andre handler om at blive set og forstået af familien, venner eller andre unge i samme situation.
- Man skal være opmærksom på hinanden og turde gribe ind, hvis en person ændrer adfærd (f.eks. spiser mindre, snakker mindre, undgår øjenkontakt eller andet). Står

personen i en svær situation, er det ikke altid let at spørge om hjælp, med mindre den bliver tilbudt udefra.

- Arranger en årlig samtale med skolepsykologen for alle elever i de ældste klasser, så der ikke differentieres mellem eleverne, og så sårbare elever dermed ikke føler sig udstillet ved at have et behov for samtale.
- Sørg for at unge over 18 år har gratis adgang til psykologhjælp, da der ellers kan være en utilsigtet økonomisk barriere på et vigtigt tidspunkt i den unges liv.
- Bryd tabuet om selvskade og snak om hvordan indre smerte kan blive til en ydre smerte, samt hvordan dette kan undgås.
- Forsøg at minimere mobning. I skoletiden kan eleverne bl.a. observeres tættere af lærere.
- Italesæt hvad det er for et (usynligt) pres der kan være fra samfundet og giv de unge redskaber til at håndtere egne og andres forventninger.
- Foredrag eller film kan være gode måder at vise de unge hvad konsekvensen er ved selvskade, samt hvordan man kan få et nyt og bedre syn på livet.
- Skriv tanker ned i de situationer, hvor tingene kan føles svære og uoverskuelige. På den måde kan det blive lettere at reflektere over en bestemt problematik og håndtere situationen.
- Deltag i undersøgelser, der kan sætte fokus på behovet for hjælp til selvskadende unge.

Sammenfattende har de unge selv mange bud på, hvordan man kan undgå selvskade. De fremhæver især, at man skal blive bedre til at snakke om problemerne, støtte og lytte, og mange unge ønsker, at der skal sættes fokus på at få stoppet mobning. Tilgængeligheden til psykologer i skolen virker til at være et vigtigt punkt for de unge, da det er der de unge bruger meget af deres tid (Jensen & Zöllner, 2016).

Foredrag og film

Ønsker man at få en foredragsholder ud på skolen eller arbejdspladsen, så er det muligt at finde oplægsholdere på internettet om f.eks. mobning, selvskadende adfærd eller netetik.

Eksempelvis så har Center for Digital Pædagogik gennem de sidste otte år afholdt oplæg for mere end 10.000 elever på forskellige klassetrin. Oplæggene fokuserer på de unges netkultur på sociale netværk. De tager udgangspunkt i fællesmål for folkeskolen og trækker på relevante undersøgelser samt deres praksiserfaring fra tidligere skolebesøg. Hvad enten man kalder det Netetik, Web- og mobiletik, Digital Dannelse eller noget helt fjerde, så er det stadig nødvendigt at tage snakken med de unge om "dét at være sammen med hinanden digitalt". Center for Digital Pædagogik tilbyder en række undervisningsmaterialer, som man kan bruge i det omfang, som man ønsker. De har gennem en årrække udviklet en række redskaber, der kan bruges i undervisningen til at sætte gang i debatter i klasseværelset. Til hvert produkt findes der forslag til, hvordan man kan gribe debatten an.

Ud over muligheden for foredrag er der de senere år produceret en del film, hvor emner som 'selvskade', 'mobning' og 'selvmord' er omdrejningspunktet. På bl.a. filmstriben.dk, selvmordsforskning.dk, filmcentralen.dk og på bibliotek.dk kan man søge inspiration til film, som eventuelt kan benyttes i undervisningen. Det er vigtigt at man nøje overvejer hvilke film man vil benytte i undervisningen, og at man efterfølgende debatterer filmen/emnet, og tager hånd om de unge der måtte have brug for det.

Kampagne - Mobbestop.dk

Mobbestop.dk er en kampagne, der består af mobbestop-møder, trivselsmålinger samt klassesættet 'Bland dig ikke udenom', hvor man kan lave klassens egne samværsregler. Formålet med møderne er at give børn nogle redskaber til at sige fra over for mobning og samtidig blive bevidst om deres egen rolle i fællesskabet. Til mobbestopmøderne vises tre kortfilm om mobning, der bagefter diskuteres i salen, ligesom eleverne kan bidrage anonymt via sms sendt til en storskærm. Materialet, som blev udviklet i samarbejde med Red Barnet til de tidligere mobbestopmøder, ligger frit tilgængeligt på www.mobbestop.dk.

Forebyggelsesprojekt – kærestevold

Center for Selvmordsforskning har fra 2016 haft fokus på kærestevold, og arbejder sammen med Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling om et forebyggelsesprojekt, kaldet "Travellers – Livet er en rejse", der skal forbedre vilkårene for unge, som har været udsat for kærestevold. For at deltage i "Travellers – Livet er en rejse" skal skolen deltage i Ungdomsbarometrets spørgeskemaundersøgelser, som hvert år sendes ud til skolerne. Det er den enkelte skoleleder der bestemmer om skolen er interesseret i at deltage i Ungdomsbarometrets undersøgelser. Derefter er det de unge, der svarer positivt på at have været udsat for kærestevold, som bliver tilbudt grundigere orientering om "Travellers – Livet er en rejse", inden de giver endeligt tilsagn om deltagelse i programmet. Forebyggelsen er gratis for den enkelte elev og for skolen i de kommende år.

Et redskab til forældre - #DeVoksnesAnsvar

Børns Vilkår og Trygfonden lancerede i marts 2016 kampagnen #DeVoksnesAnsvar – Det er de voksnes ansvar at sikre god trivsel for alle i klassen, og som forælder har man en helt afgørende rolle. #DeVoksnesAnsvar er en hjælp til forældre om børns trivsel og mobning. Yderligere information findes på bornsvilkar.dk.

Forsøgsordninger i kommuner

Det kan være svært at sikre, at de unge har nogle tætte personer, som de kan betro sig til, hvis de har brug for hjælp. Men flere kommuner er begyndt på nogle forsøgsordninger, der giver sårbare unge mellem 15-25 år mulighed for gratis psykologhjælp. I forsøgsordningerne observeres der bl.a. unge med symptomer på ensomhed, angst og depressioner, men også unge der er blevet påvirket af de sociale medier i en sådan grad, at de føler sig utilstrækkelige. I ordningen lægges der vægt på, at de unges udfordringer ses som normale og eksistentielle frem for sygdom og diagnose. Disse ordninger har vist sig at være meget populære og givende for de unge.

Hjælp til sårbare unge

Der findes forskellige muligheder for hjælp til sårbare unge rundt omkring, men det tyder på at være vigtig, at der bliver sikret nok information om de steder, hvor børn og unge kan henvende sig for råd og vejledning, også når de er ældre end 18 år. Af hjælpemuligheder kan bl.a. nævnes: Livslinien, Ventilen, Psykiatrifonden, Børnetelefonen, Headspace, Danner, Børn, Unge og Sorg, præster, praktiserende læger og de Regionale Centre for Selvmordsforebyggelse.

Hjælp til lærere med selvmordstruede elever

I folkeskolens ældste klasser og på ungdomsuddannelserne er der elever med selvmordstanker, og som lærer er man en af de voksne, der er tættest på de unge. Livslinieniskolen.dk er en hjælp til lærere, når de står over for en elev, der overvejer selvmord. Hvordan man tager den svære samtale med eleven, og hvordan man kontakter og taler med familien. Der er også konkrete handleplaner for, hvad man skal gøre som skole, hvis en elev har forsøgt eller begået selvmord, og hvordan man griber det an, hvis der skal ske en underretning til kommunen. Livslinieniskolen.dk er oprettet af Livslinien.dk, som tilbyder telefon- og netrådgivning til mennesker med selvmordstanker.

Materiale om unge

Ønskes der yderligere og/eller mere uddybende materiale om unge, så kan dette findes på internettet. Derudover har Center for Selvmordsforskning udgivet flere rapporter og faktahæfter om unge, som kan downloades gratis eller bestilles via hjemmesiden.

6. Litteratur

Stephensen, I., Ejdesgaard, B., Jensen, B. & Zøllner, L. (2010). *Unge og selvskadende adfærd*. Center for Selvmordsforskning.

Mørch Sørensen, V., Jensen, B. & Ejdesgaard, B. (2010). *SAYLE Saving Young Lives Everywhere – et screeningsredskab*. Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, L. & Jensen, B. (2010). *Sårbarhed og (mis)trivsel blandt unge – i Folkeskolens ældste klasser*. Center for Selvmordsforskning med støtte fra Indenrigs- og Socialministeriet.

Zøllner, L., (2007). *Når unge skader sig selv*. Center for Selvmordsforskning. Komiteen for Sundhedsoplysning.

Zøllner, L., Rask, L. & Konieczna, A. (2013). *Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år – del 1*. Center for Selvmordsforskning.

Konieczna, A., Rask, L. & Zøllner, L. (2013). *Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år - del 2 – Sociale medier, søvn og mistrivsel*. Center for Selvmordsforskning.

Stephensen, I. & Møller, S. (2004). *Mobning og selvmordsadfærd*. Center for Selvmordsforskning.

Juul Larsen, K. & Clausen, B. (2006). *Kommunepakken – forebyggelse af selvmordsadfærd hos børn og unge*. Center for Selvmordsforskning og Socialministeriet.

Zøllner, L. (2015). *Kærestevold og dets følger*. Center for Selvmordsforskning.

Jensen, S.G. & Zøllner, L. (2016). *Beskyttende faktorer for unge med selvskadende adfærd*. Center for Selvmordsforskning.

Hjemmesider

www.cfdp.dk

www.lystrup-skole.dk

www.selvmordsforskning.dk

www.redbarnet.dk

www.filmstriben.dk

www.filmcentralen.dk

www.bibliotek.dk

www.megafonen.redbarnet.dk

www.livslinieniskolen.dk

www.mobbestop.dk

http://denstoredanske.dk/Krop,_psyke_og_sundhed/Psykologi/Psykologiske_termer/trivsel

<https://bornsvilkar.dk/fokus/mobning/devoksesansvar/devoksesansvar>

7. Hvor henvender man sig?

Lokalt

Familie og venner

Kolleger

Skolepsykolog

Sundhedsplejerske

Gratis kommunal rådgivning, (jf. Serviceloven, kap. 3, §10-12)

Socialforvaltningen

Praktiserende læge

Lægevagten

Nærmeste hospital

Præst

Nationalt

Livslinien 70 201 201

Linien 35 36 26 00

Sct. Nicolai Tjenesten 70 120 110

PsykiatriFondens TelefonRådgivning 39 25 25 25

BørneTelefonen 116 111

Forældretelefonen 35 55 55 57

Ældresagen 80 30 15 27

Anonyme Alkoholikere 70 10 12 24

Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser 70 10 18 18

Headspace - find afdeling og tlf. nr. på hjemmesiden.

www.headspace.dk

www.selvmordsforskning.dk

www.livslinien.dk

www.efterladte.dk

Forebyggelsescentre

Region Syddanmark

Center for Selvmordsforebyggelse, Voksne

- Odense: tlf. 99 44 89 60, mandag-torsdag kl. 9.00-16.00, fredag kl. 8.00-13.00
- Esbjerg & Brørup: tlf. 99 44 70 30, mandag-fredag 8.00-13.00
- Aabenraa: tlf. 99 44 61 00, mandag-torsdag 7.30-15.00, fredag 7.30-14.00
- Fredericia: tlf. 99 44 80 10, mandag-torsdag 8.30-15.00, fredag 8.30-14.00

Center for Selvmordsforebyggelse, Børn og Unge

- Odense: tlf. 99 44 87 70, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00
- Esbjerg: tlf. 99 44 73 00, onsdag & fredag kl. 8.00-15.00
- Aabenraa: tlf. 99 44 63 00, mandag 9.00-14.00
- Kolding: tlf. 99 44 65 00, mandag 8.00-15.00

Region Sjælland

Klinik for Selvmordsforebyggelse i Køge, Vordingborg & Slagelse, Voksne

Tlf. 58 53 73 73, mandag-torsdag kl 8.00-15.00 samt fredag kl. 8.00-14.00

Afdeling for Børne- og Ungdomspsykiatri Klinik for Psykoterapi og Selvmordsforebyggelse, Roskilde

Tlf. 47 32 79 99, mandag-fredag kl. 8.30-12.00

Region Hovedstaden

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse i Hovedstaden, Voksne

Tlf. 38 64 18 00.

Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse i Hovedstaden, Børn og unge

Tlf. 40 12 98 50

Region Midtjylland

Enhed for Selvmordsforebyggelse, Risskov

Tlf. 78 47 21 50, mandag-torsdag kl. 8.00-15.30, fredag kl. 8.00-15.00. For borgere fra Århus, Favrskov, Samsø, Randers, Norddjurs, Syddjurs, Silkeborg, Skanderborg, Odder, Horsens og Hedensted.

Center for Selvmordsforebyggelse, Herning

Tlf. 78 47 45 25, mandag-fredag kl. 8.00-12.00 og kl. 13.00-14.00. For borgere i Herning, Ikast-Brande, Ringkøbing-Skjern, Holstebro, Lemvig, Struer, Skive og Viborg.

Region Nordjylland

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 97 64 36 10, mandag-fredag kl. 09.00-14.00

Alle tilbuddene er gratis.

Læs mere om forebyggelsescentre samt rådgivnings- og informationsmuligheder på Center for Selvmordsforskning hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk under menupunktet "Forebyggelse".

De seneste faktahæfter i serien:

30. Selvmordsforsøg i Danmark – rateudvikling for perioden 2000-2011 (2012)

Agnieszka Konieczna

31. Selvmord i Danmark -rateudvikling for perioden 2000-2010 (2012)

Agnieszka Konieczna

32. Soldater og selvmordsadfærd (2013)

Bo Andersen Ejdesgaard

33. Omtale af selvmord i medierne

- Retningslinjer for journalister og andre mediarbejdere (2014)

Agnieszka Konieczna

34. Præsters tavshedspligt – Selvmordsadfærd og præsters sjælesorg

Lasse Mortensen

35. Selvmord i Danmark – rateudviklingen for perioden 2003-2013

Sarah Grube Jensen og Agnieszka Konieczna

Hele rækken af faktahæfter findes på centrets hjemmeside www.selvmordsforskning.dk under menupunktet Publikationer →Faktahæfter.



Faktaserien

præsenterer studerende, kursister og andre med interesse for selvmordsforebyggelse for

- fakta om selvmord (antal og udvikling)*
- fakta om selvmordsforsøg (antal og udvikling)*
- korte forskningsbidrag*
- studiemateriale*

*Det er tilladt at citere fra **Faktaserien** med tydelig kildehenvisning*

***Faktaserien** kan rekvireres ved henvendelse til centret. Pris kr. 25,00*

***Center for Selvmordsforskning** er oprettet 1989 og har siden 1999 været en selvejende institution under Børne- og Socialministeriet.*

***Center for Selvmordsforskning** varetager*

- forskning i selvmord og selvmordsforsøg*
- registrering af selvmordsforsøg*
- registrering af selvmord*
- vidensformidling*
- uddannelse*

ISBN: 978-87-93124-14-1