

# 1. Statistik

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, while the vast majority of the iceberg is submerged below the surface. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with some clouds. The iceberg is white and jagged.

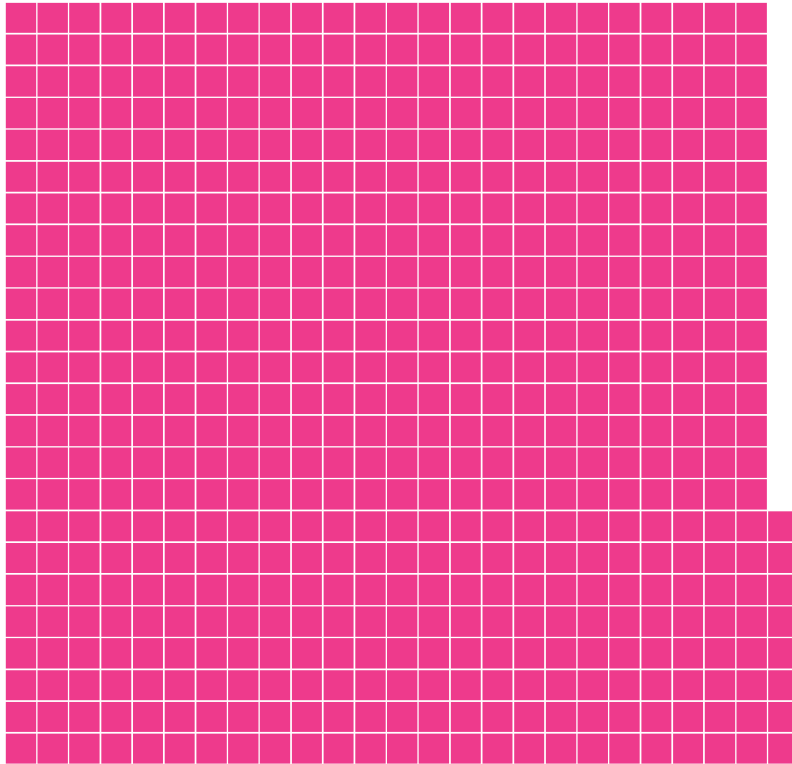
**1% dør af selvmord**

**2% selvmordsforsøg**

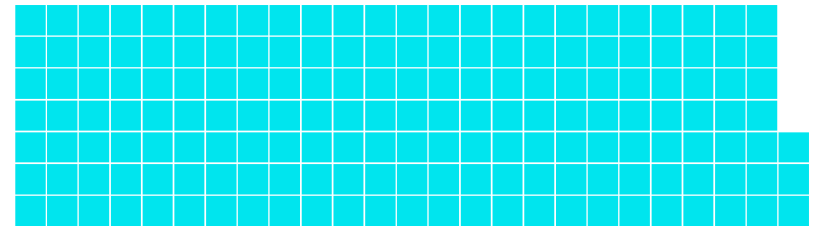
**3% planer om  
selvmordshandling**

**9% har tanker om  
selvmord**

# Dødsfald i 2018



■ Selvmord (n=584)



■ Trafikken (n=171)

- Selvmord i 2020: 580

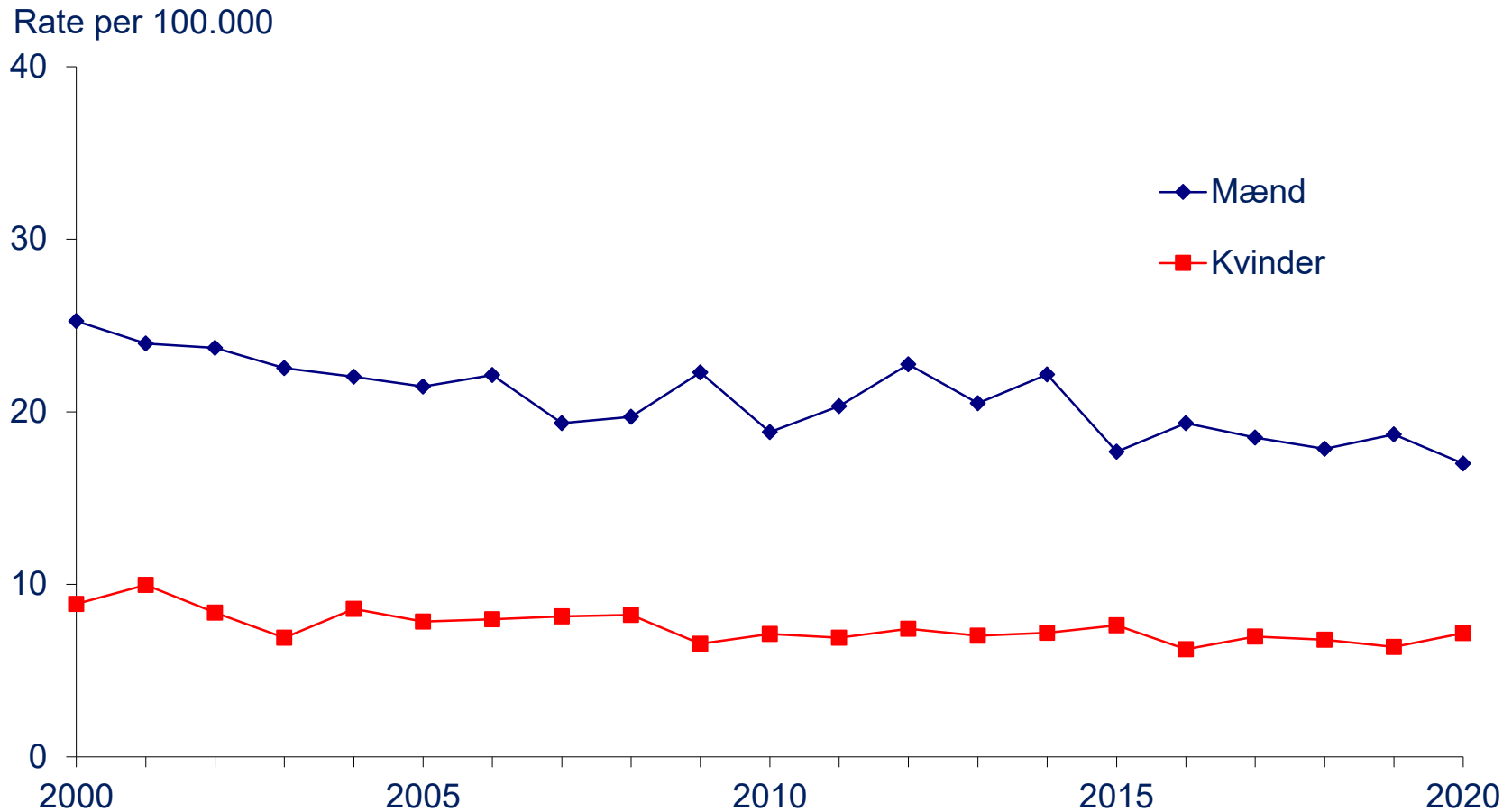


**Mænd** : 410



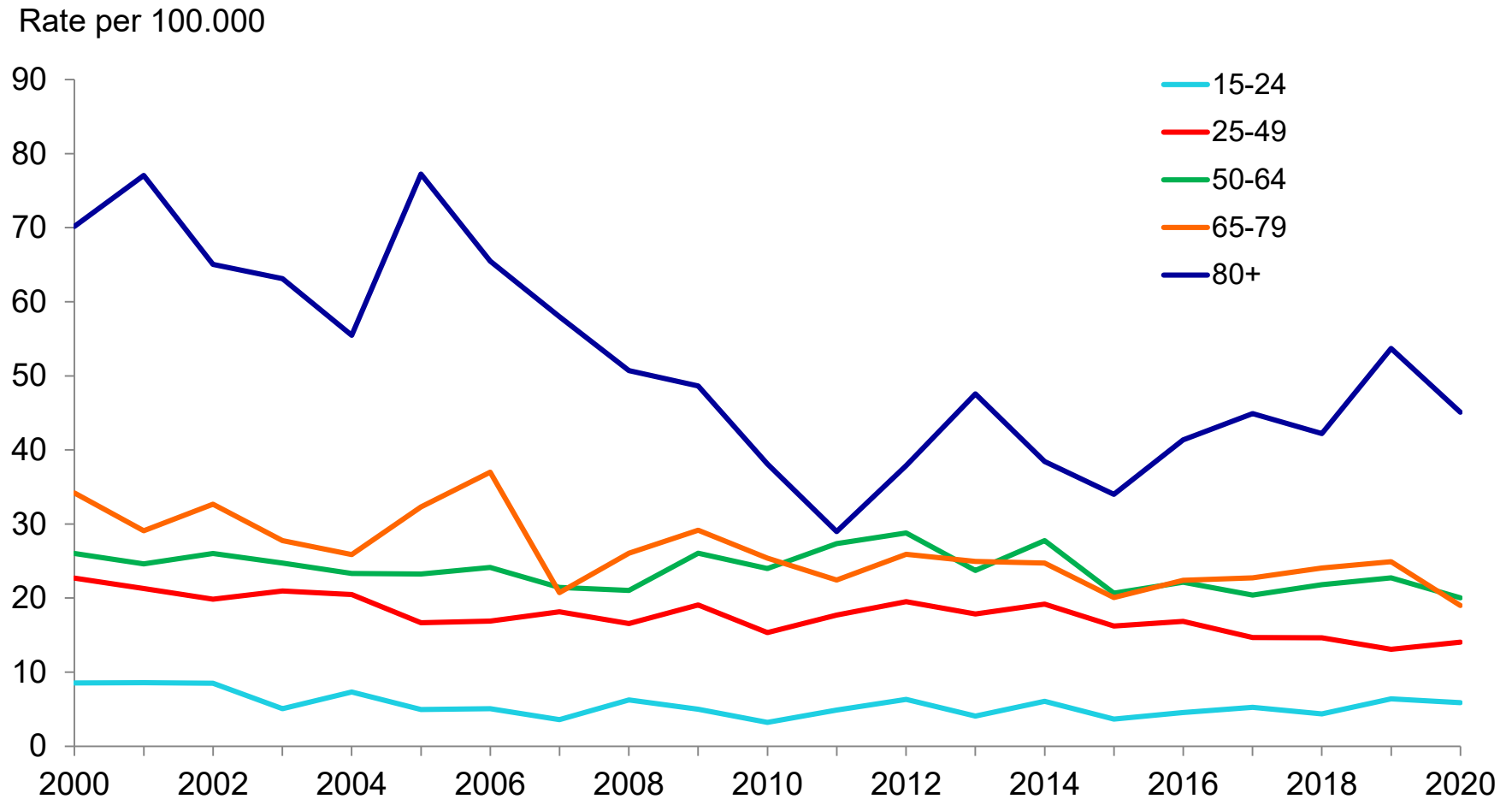
**Kvinder** : 170

# Selvmondsraten 2000-2020



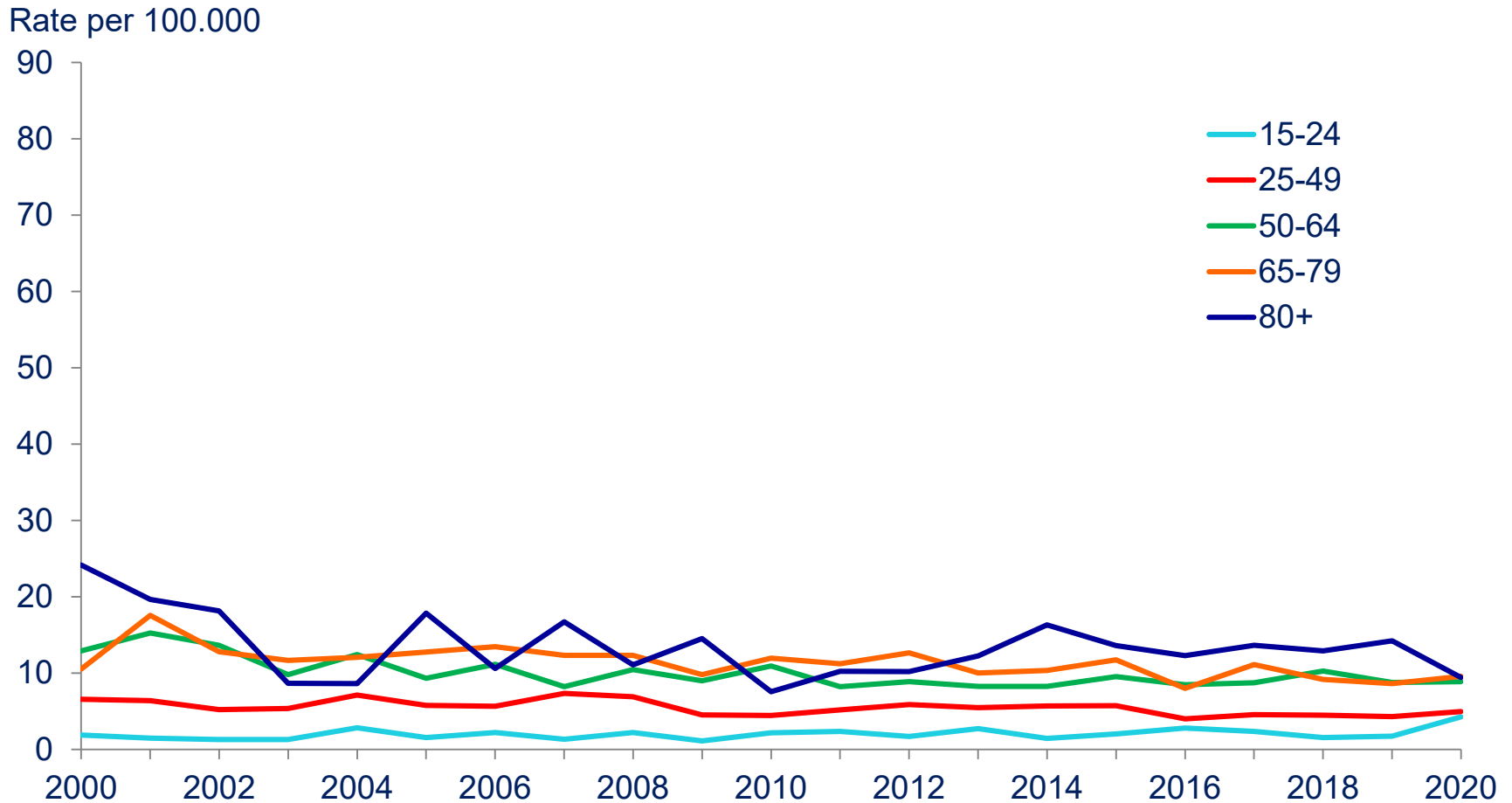
Kilde: Dødsårsagsregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.

# Selvmondsrate for mænd



Kilde: Dødsårsagsregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.

# Selvmondsrate for kvinder

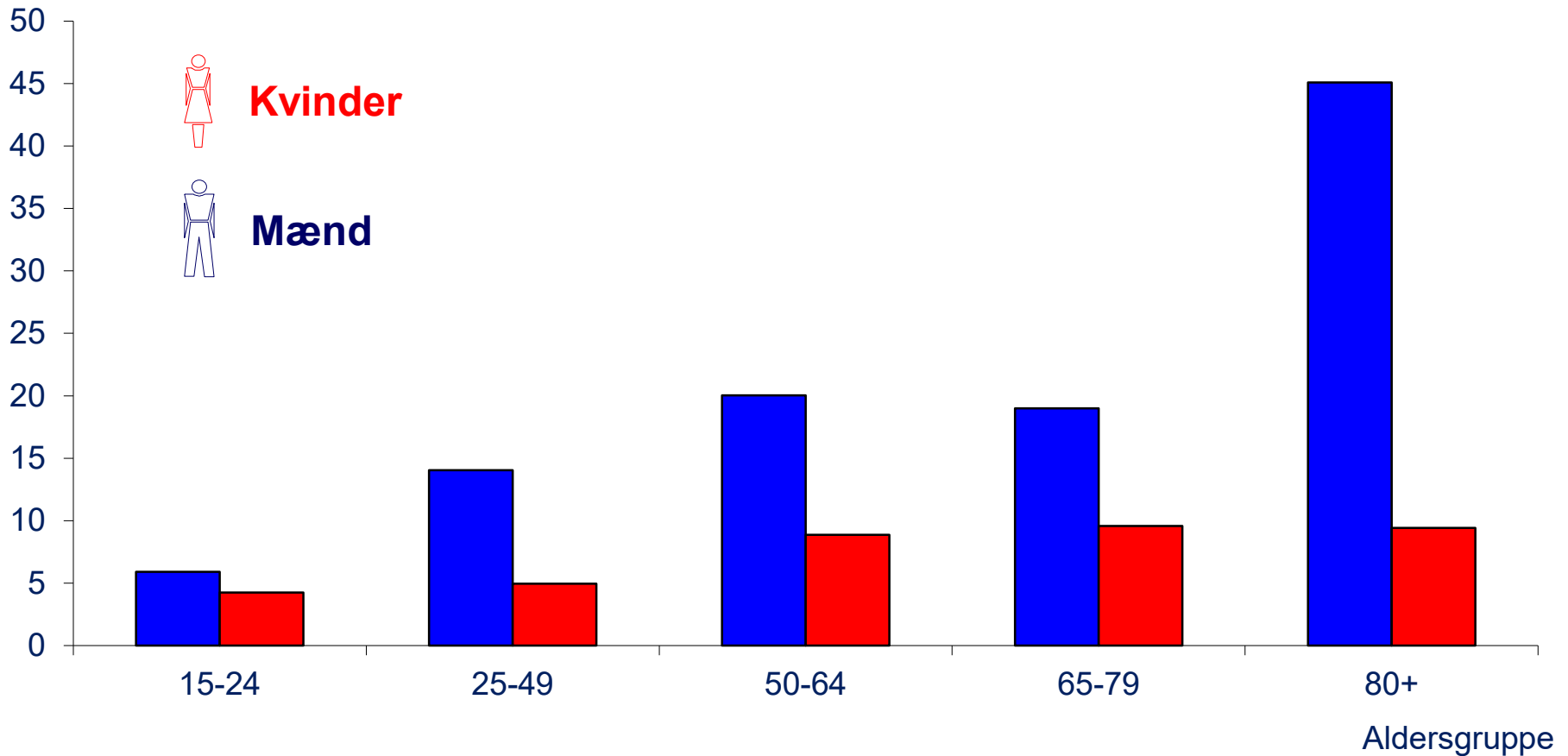


Kilde: Dødsårsagsregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.

# Selvmoordsraten i 2020



Rate per 100.000



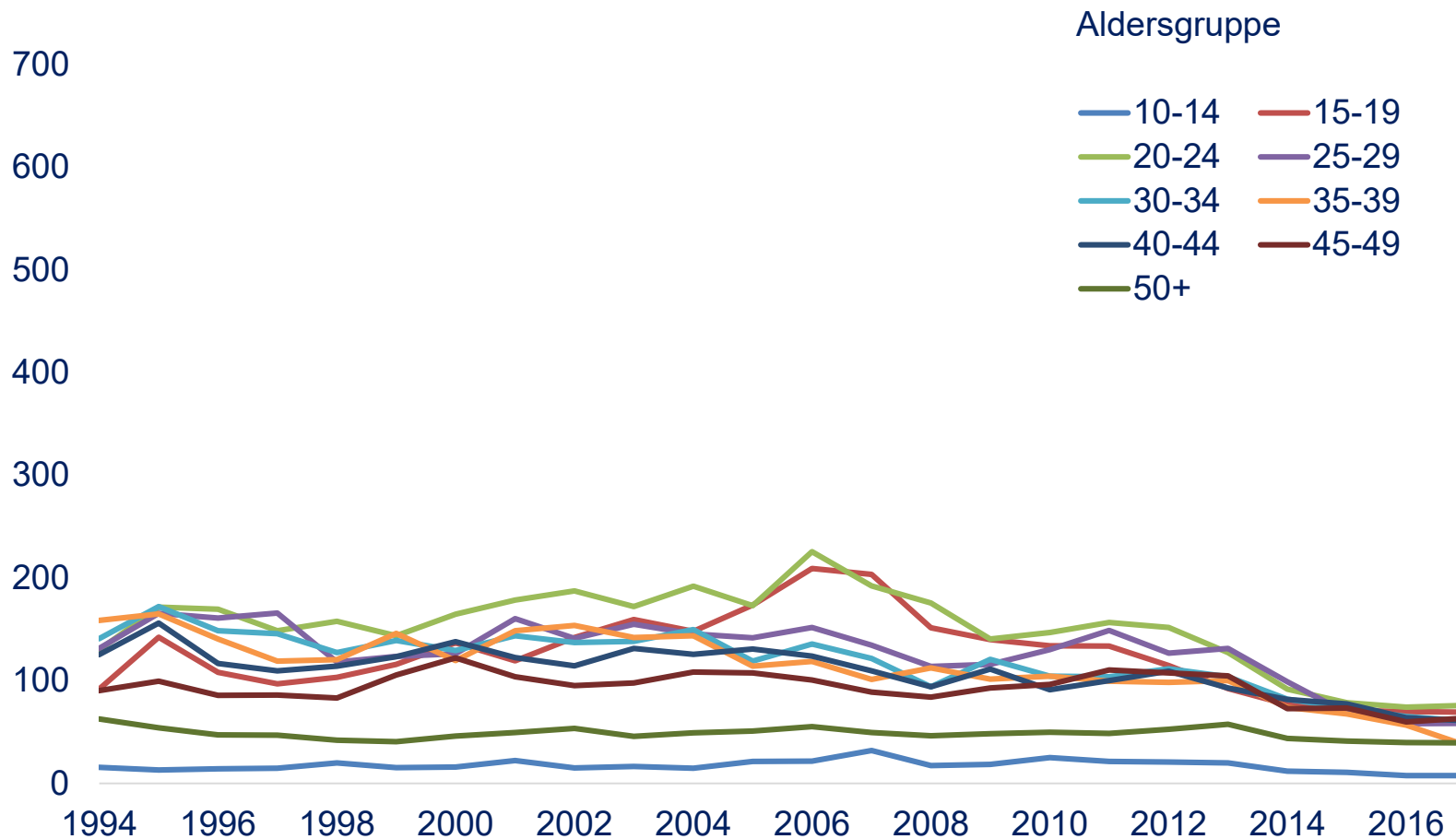
Kilde: Dødsårsagsregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.



# Selvmondsforsøg - mænd



Rate per 100.000

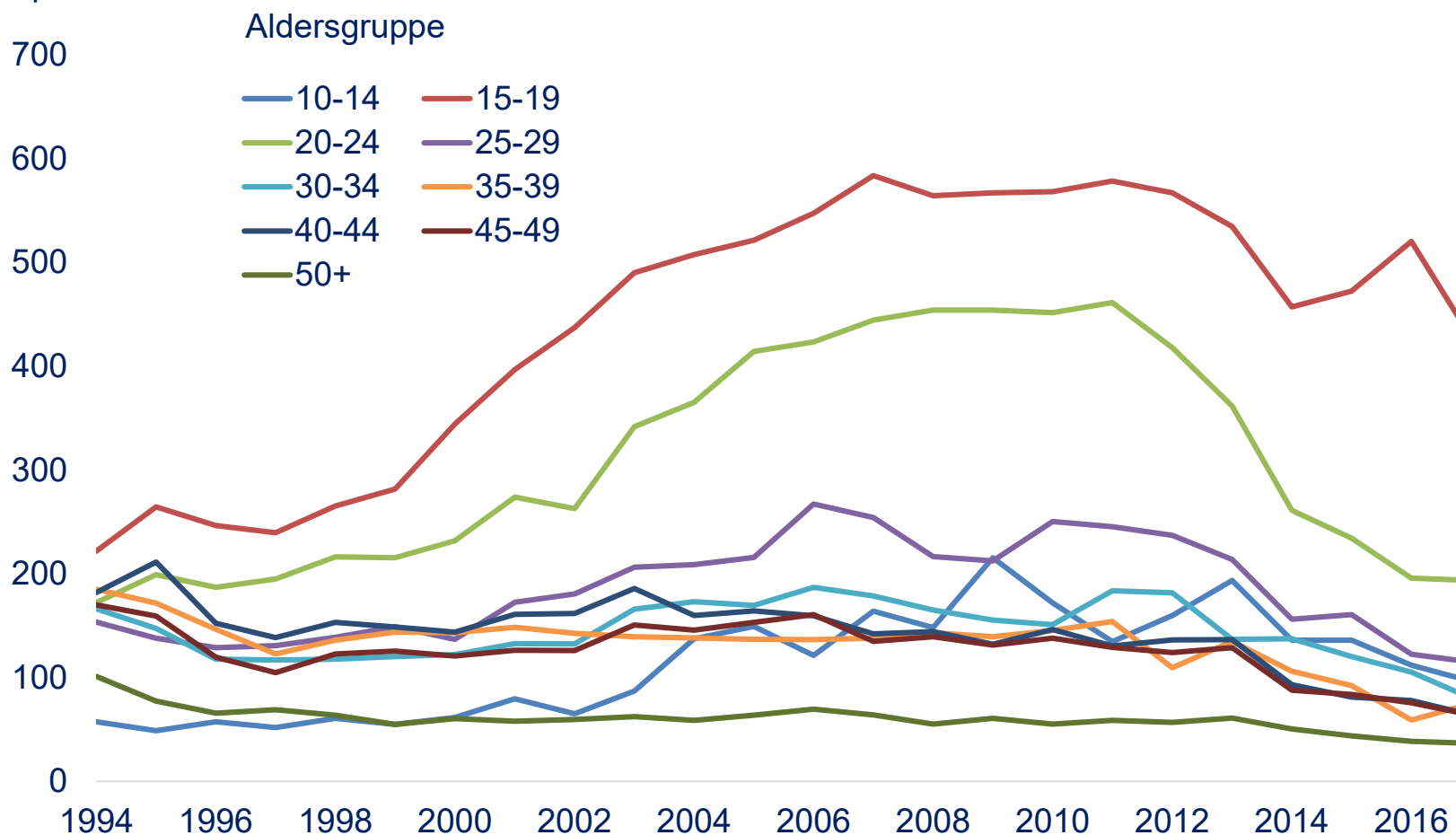


Kilde: Landspatientregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.

# Selvmondsforsøg - kvinder



Rate per 100.000

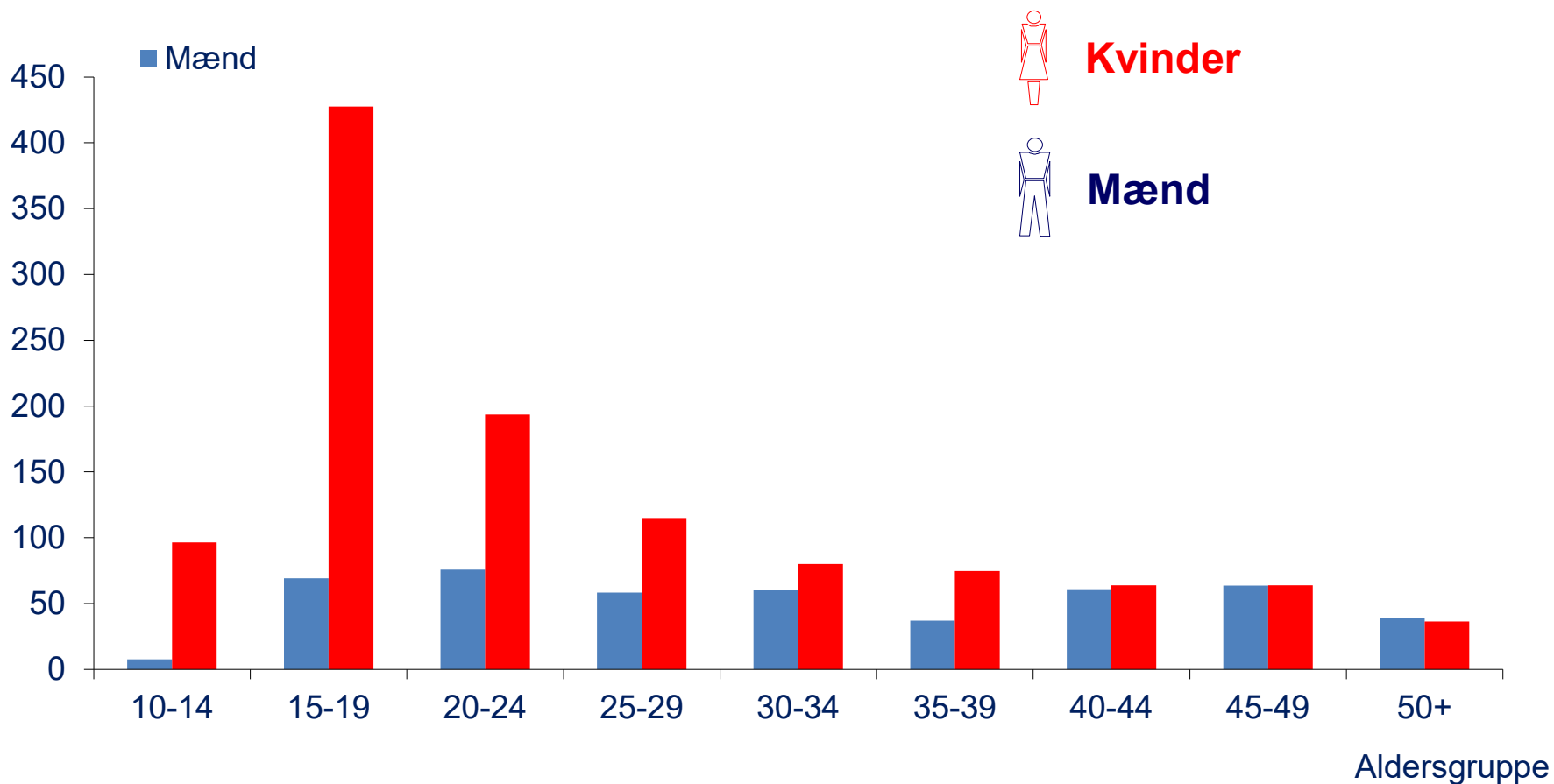


Kilde: Landspatientregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.

# Selvmondsforsøg 2017



Rate per 100.000

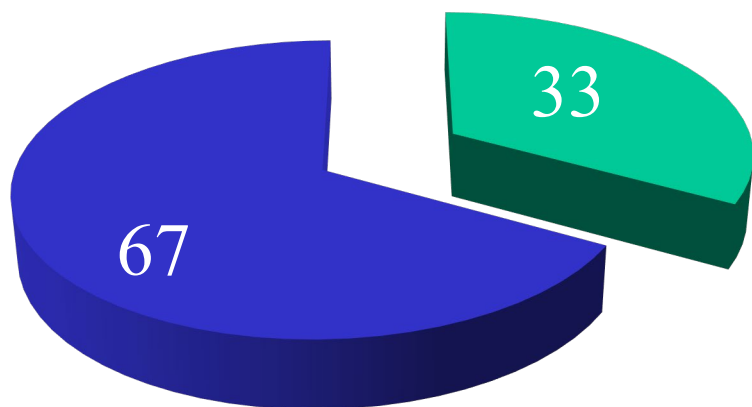


Kilde: Landspatientregisteret, Sundhedsdatastyrelsen og Befolkningsdata, Danmarks Statistik.  
Beregning: Annette Erlangsen PhD, Danish Research Institute for Suicide Prevention.

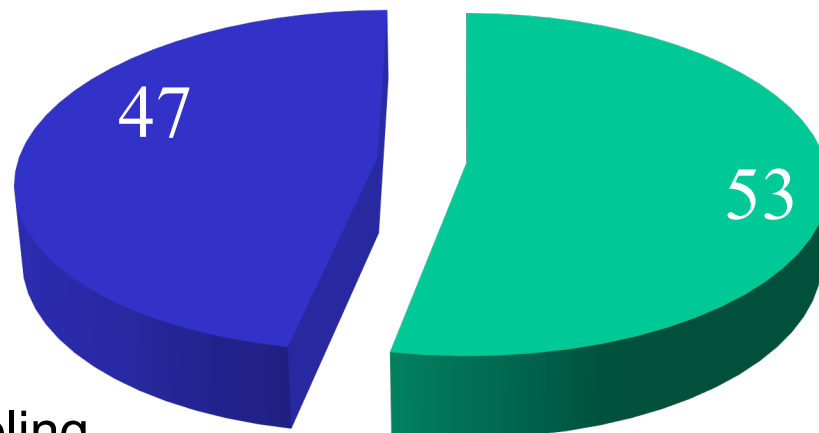
## **2. Risikogrupper i psykiatrien**

# Psykiatrisk indlæggelse nogensinde forud for selvmord

## Mænd



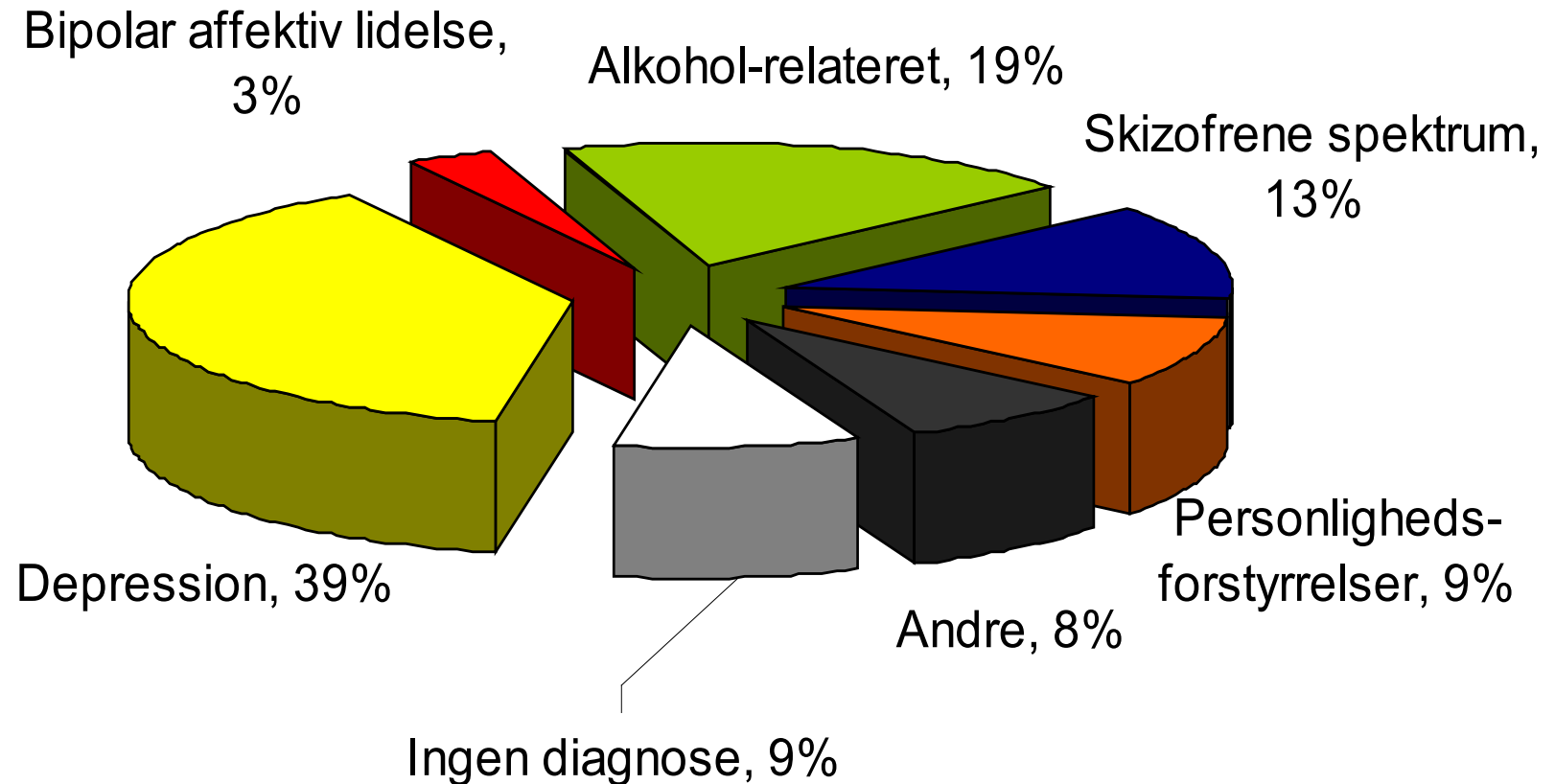
## Kvinder



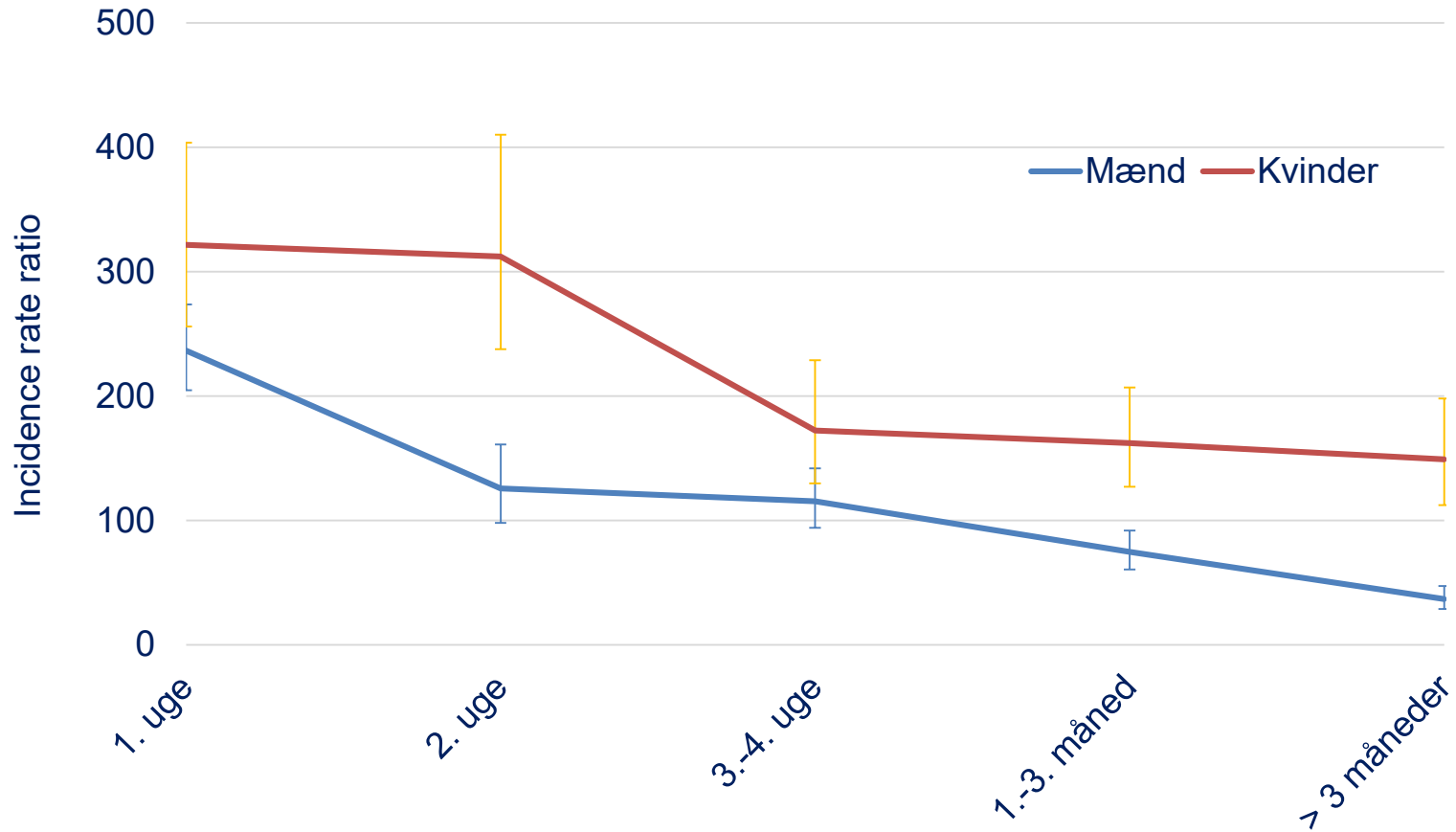
■ Tidligere indlagt på psykiatrisk afdeling

■ Resten af befolkningen

# Psykisk sygdom blandt selvmord

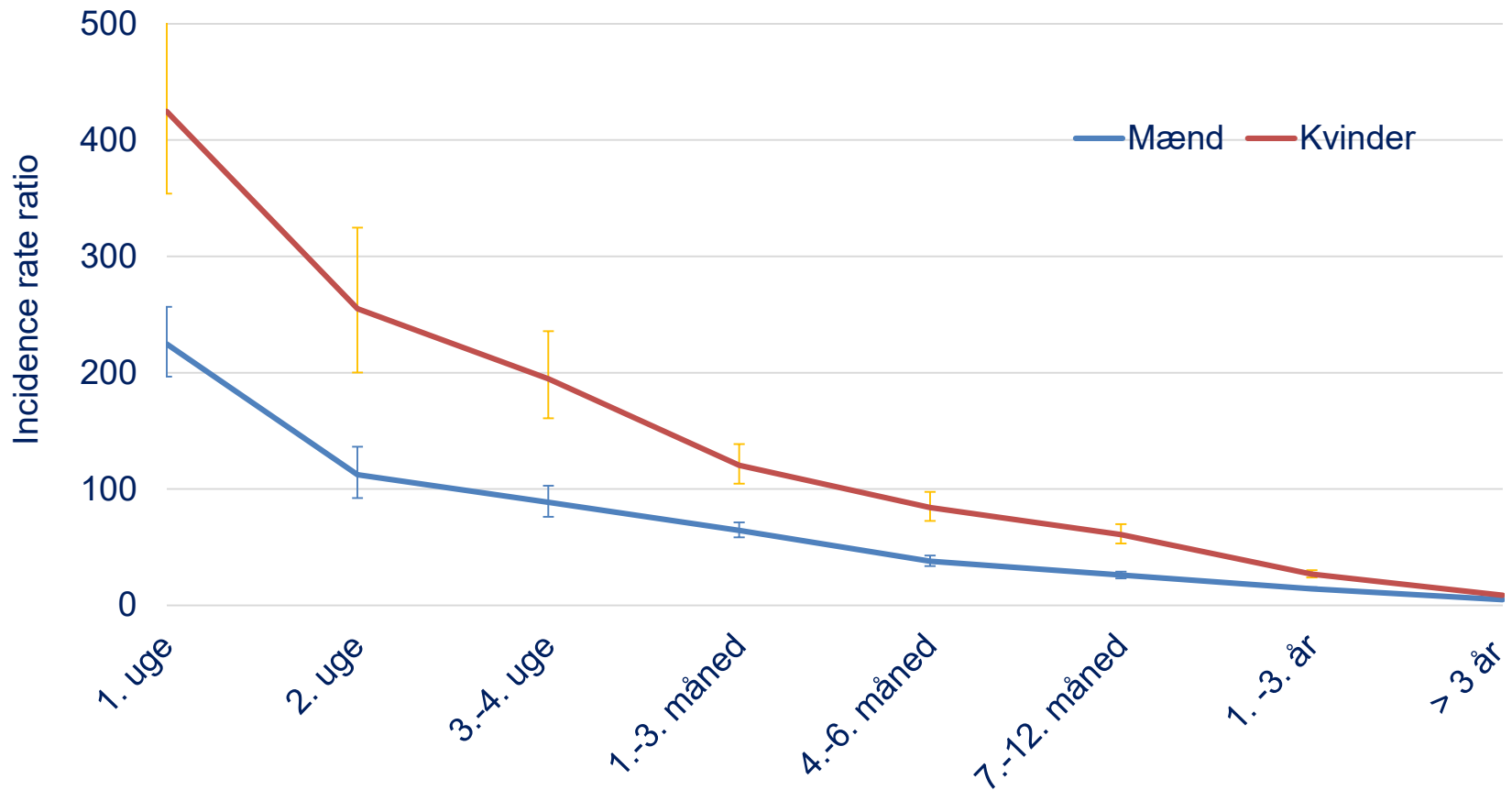


# Selv mord under indlæggelse



Kilde: Madsen et al., 2020 Acta Psychiatr Scand

# Selv mord efter udskrivning



Kilde: Madsen et al., 2020 Acta Psychiatr Scand



# Kumuleret risiko for selvmord ( < 36 års opfølgning)

	Mænd	Kvinder
Psykisk sygdom	Risiko i procent	Risiko i procent
Skizofreni	6,5%	4,9%
Skizofreni-lignende	5,7%	4,0%
Bipolar affektiv sindslidelse	7,6%	4,7%
Depression	6,5%	3,7%
Misbrug, psykiatrisk indlagt	4,7%	3,4%
Misbrug , somatisk indlagt	2,4%	1,6%
Ingen psykisk lidelse	0,7%	0,2%

# Kumuleret risiko for selvmord blandt indlagte efter selvmordsforsøg. (<36 års opfølgning)

	Mænd	Kvinder
Psykisk sygdom	Risiko i procent	Risiko i procent
Skizofreni	10,3%	10,9%
Skizofreni-lignende	10,0%	8,0%
Bipolar affektiv sygdom	17,1%	9,4%
Depression	10,5%	6,5%
Misbrug, psykiatrisk afd	6,5%	5,0%
Misbrug, somatisk afd	5,3%	4,0%

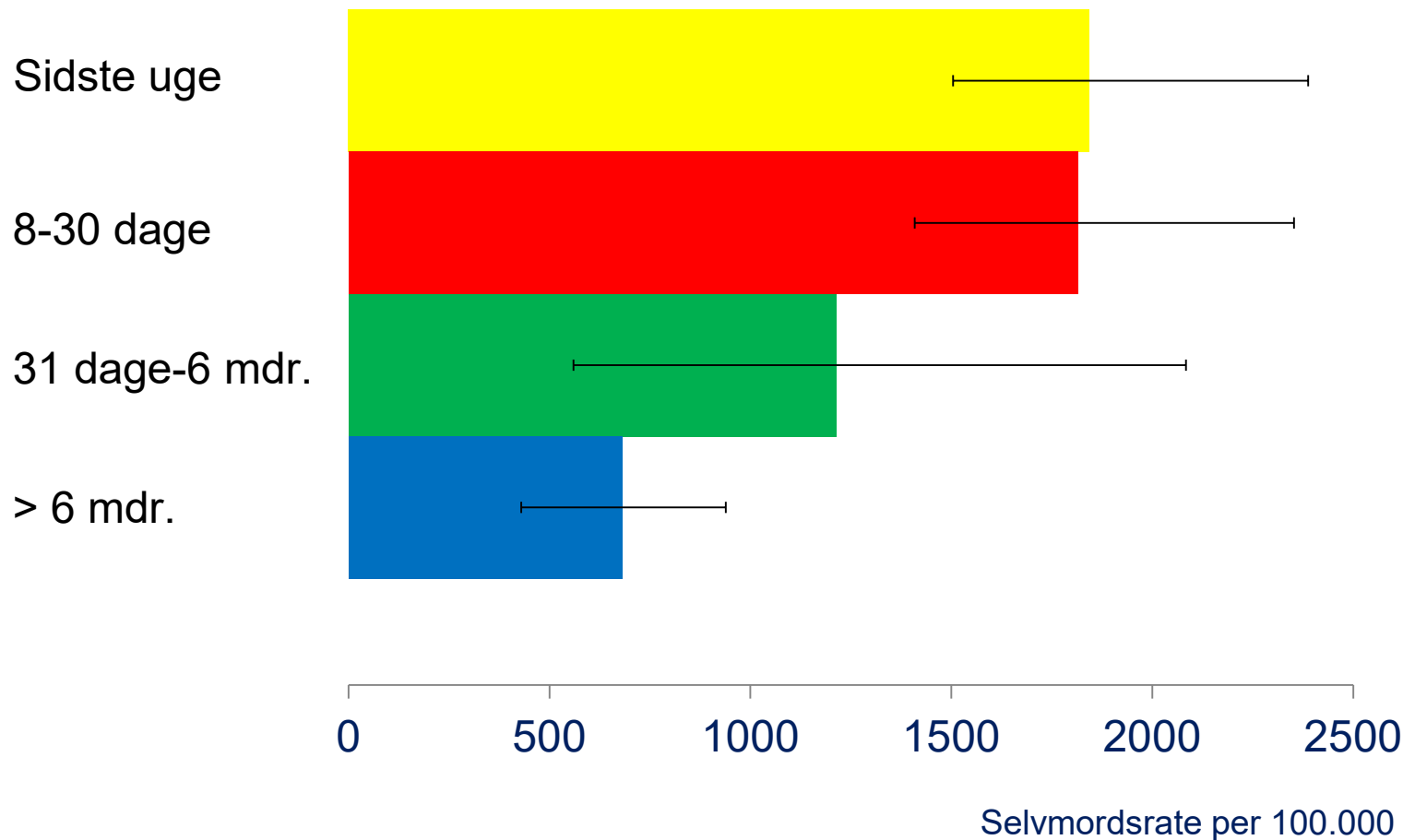
## Risiko for selvmord efter kontaktform

<i>Kontaktform</i>	<b>Odds ratio</b> [95% CI]
- <i>Ingen kontakt</i>	<b>1</b>
- <i>Ambulant</i>	<b>8</b> [6-11]
- <i>Skadestue</i>	<b>28</b> [19-40]
- <i>Indlæggelse</i>	<b>44</b> [36-54]

# Pas på selvmordstruede mænd

- De søger ikke hjælp af sig selv eller behandlingssystemet tager ikke godt imod dem

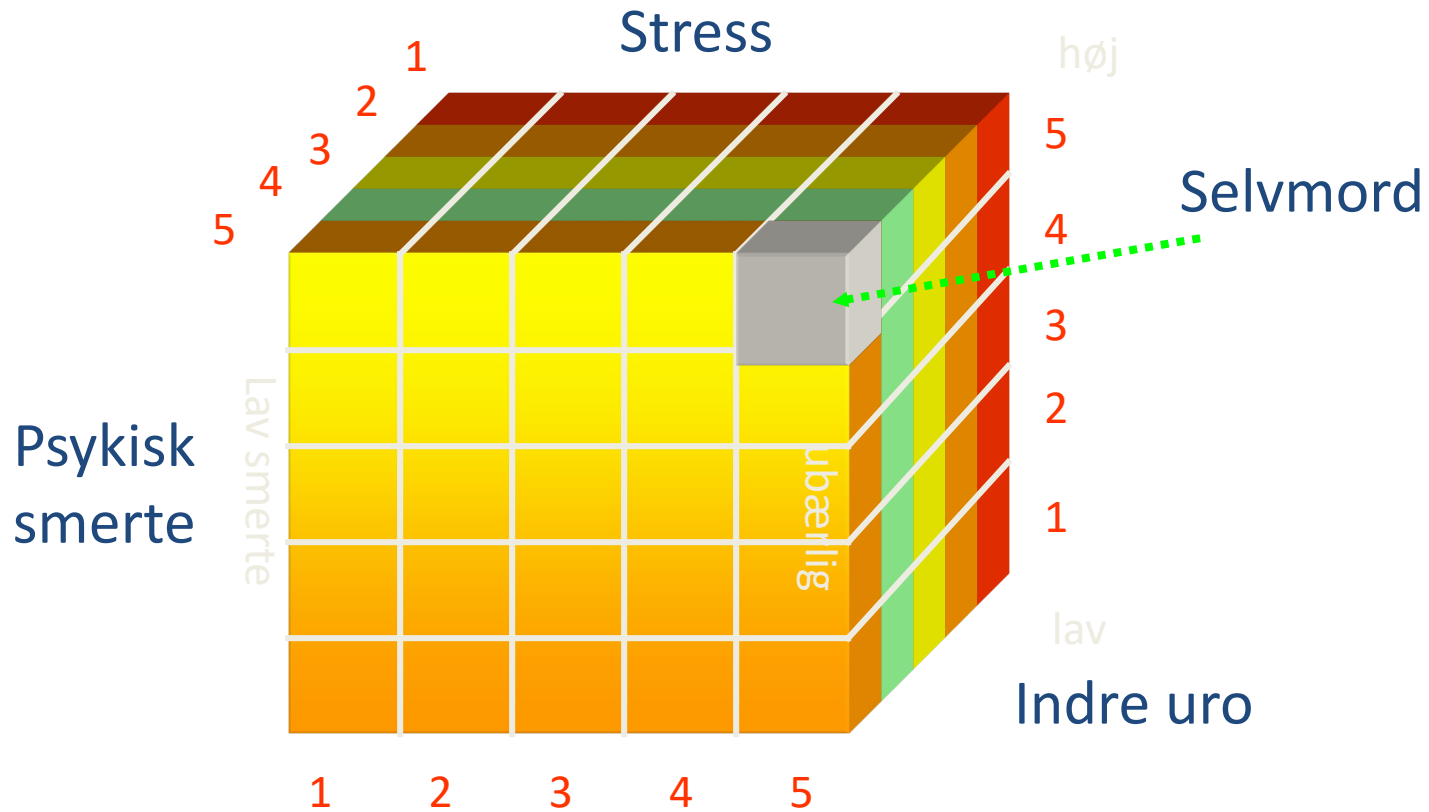
# Hvornår gentages selvmordforsøg



# 3. Forebyggelse

# Teoretisk forståelse

# Shneidman's Shneidman's selvmordsmodel

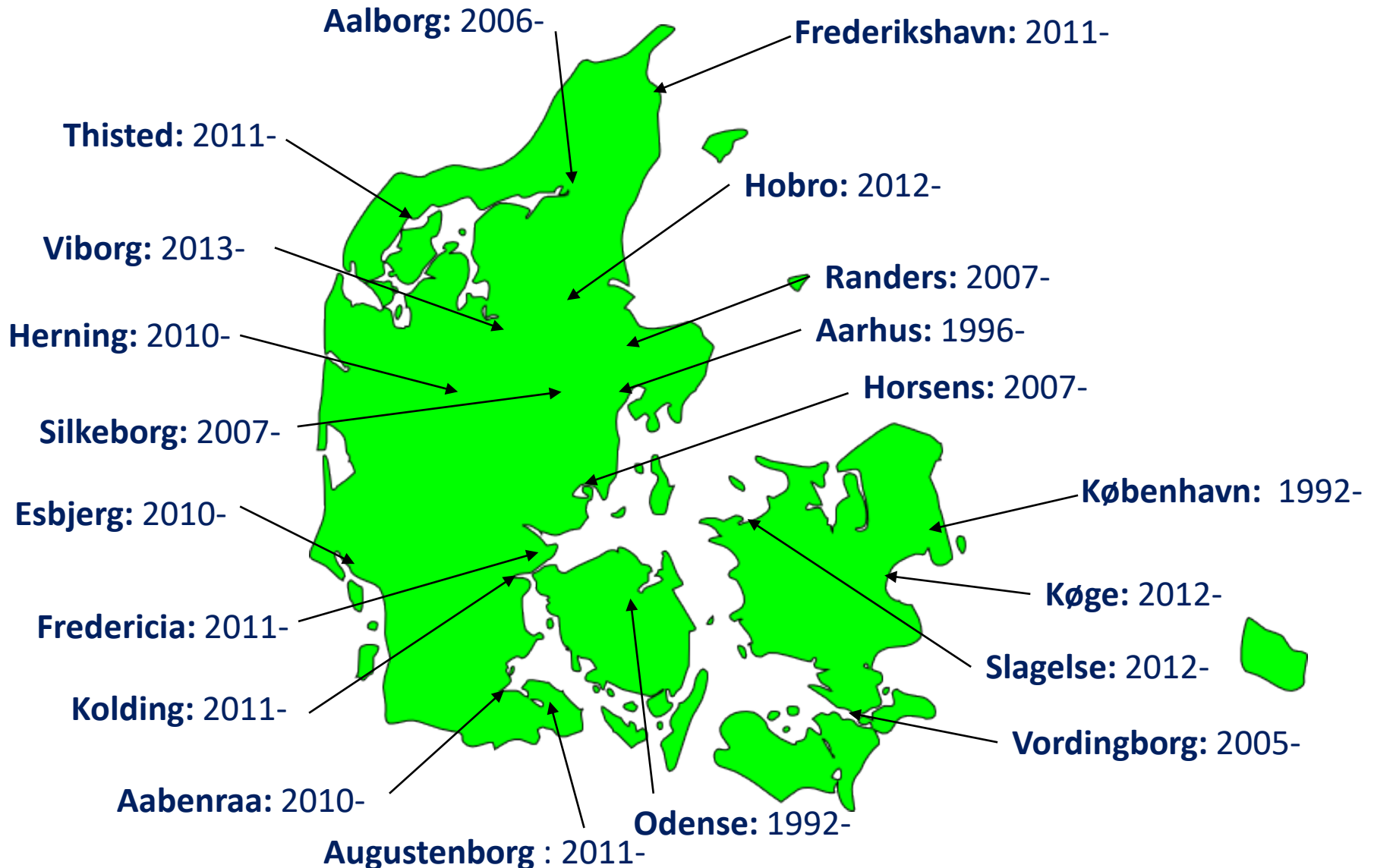


(Shneidman, 1987)



# Selvmordsforebyggende behandling

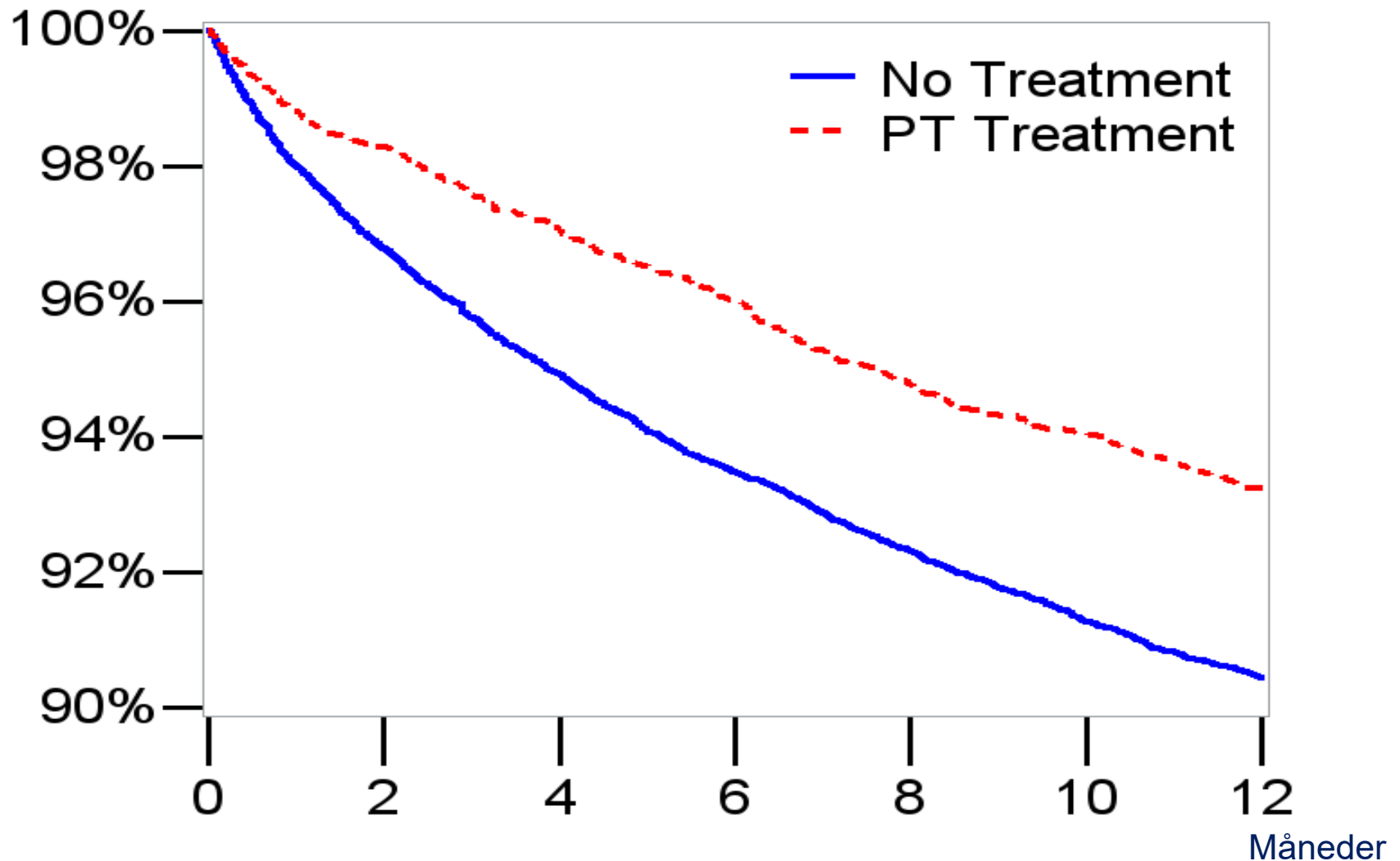
# Selvordsforebyggende klinikker



# Gentaget selvmordsforsøg



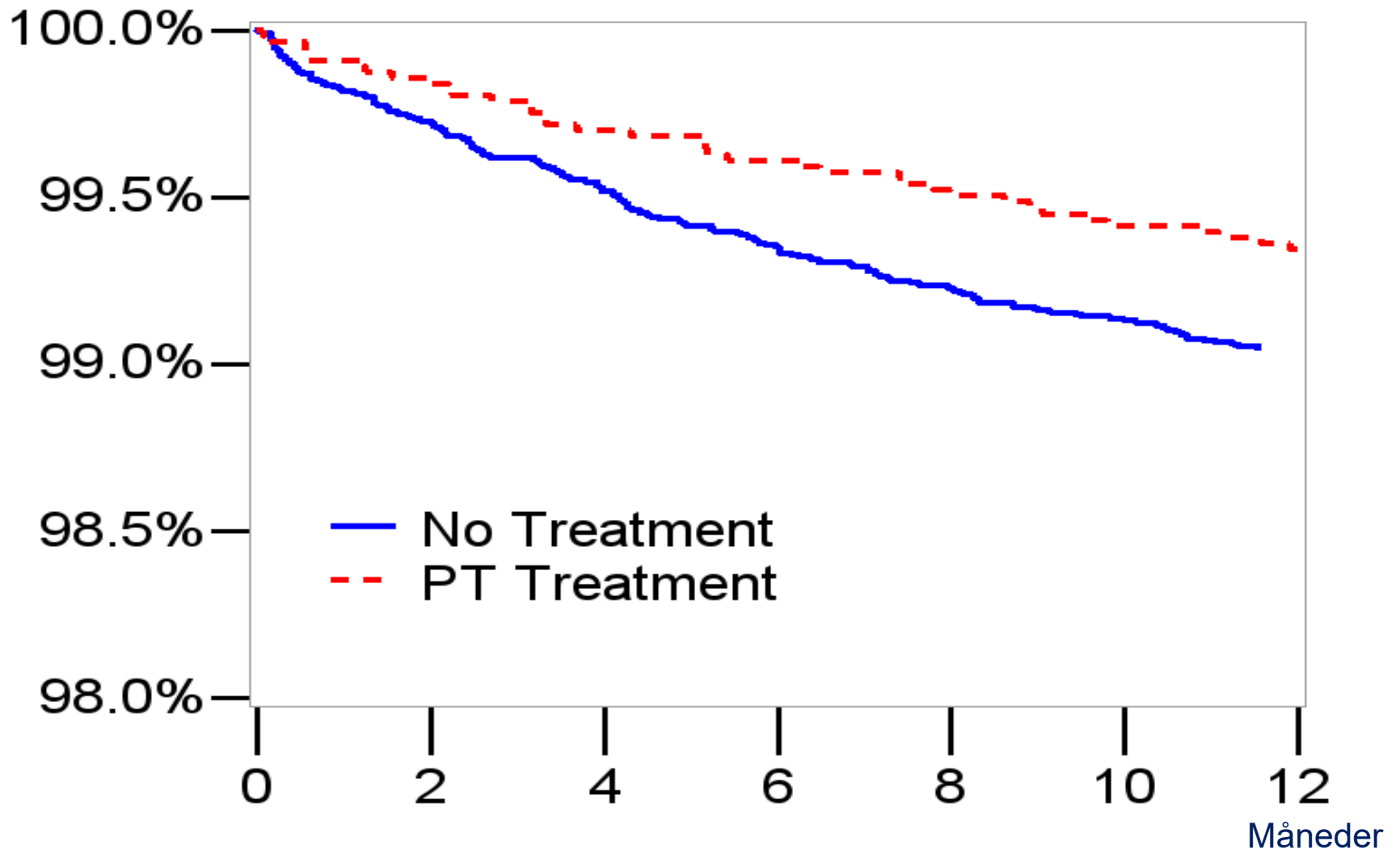
Sandsynlighed for at ikke at gentage



# Selvmord



Sandsynlighed for at overleve



# Selv mordshandlinger og død

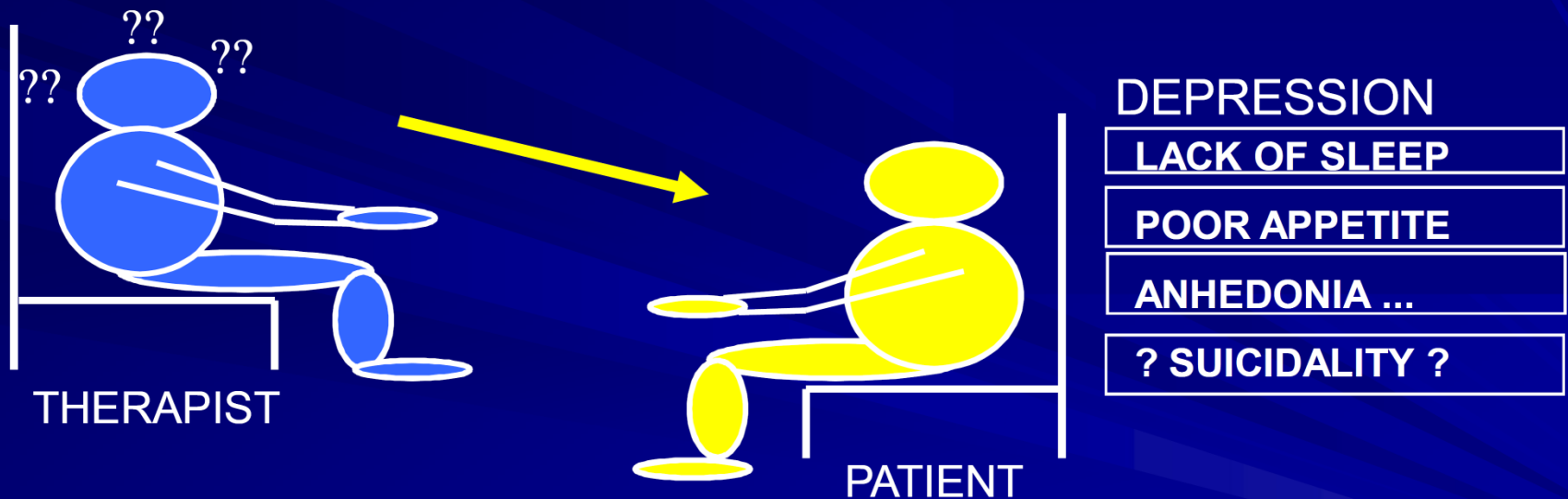


	<b>n</b>	<b>OR [95%CI]</b>
<i>Gentaget forsøg</i>	881	<b>0.82 [0.75-0.89]</b>
<i>Selv mord</i>	83	<b>0.71 [0.56-0.91]</b>
<i>Død</i>	301	<b>0.65 [0.57-0.74]</b>

# CAMS\* som behandlingsmodel

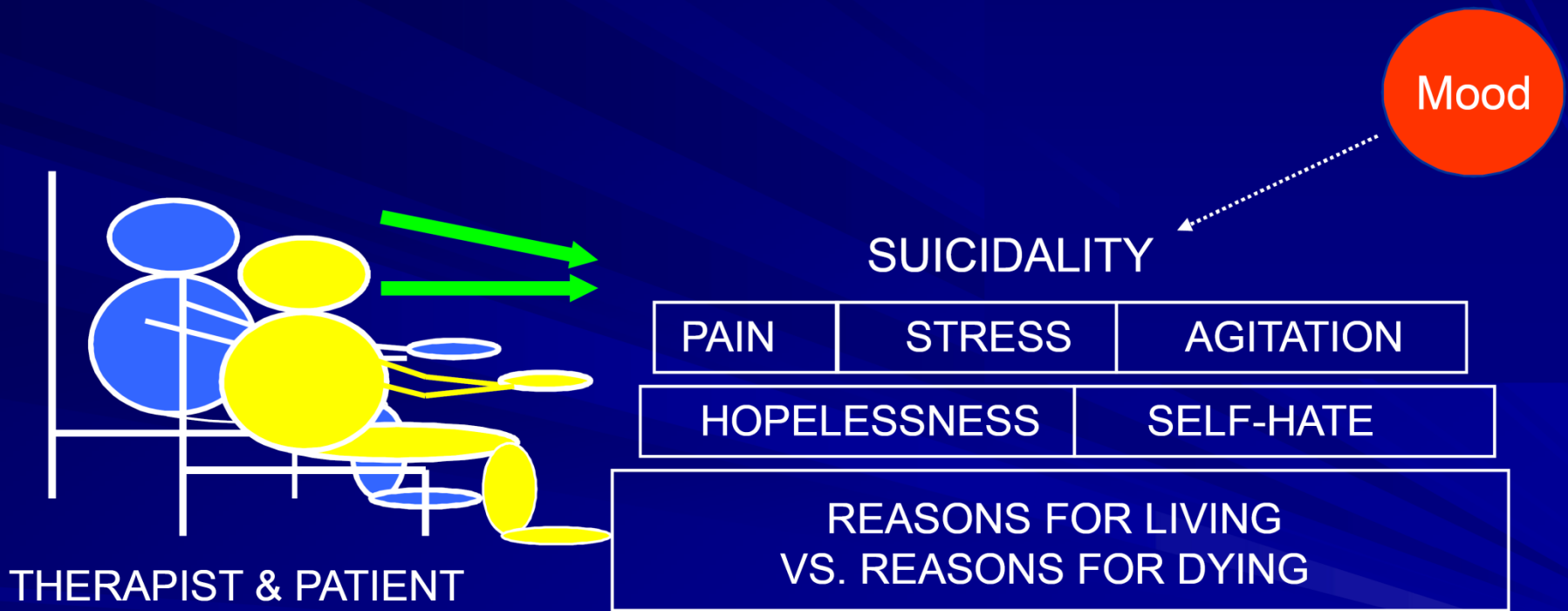
\* Collaborative Assessment and Management of Suicidality

# REDUCTIONISTIC MODEL: Suicide = Symptom



Traditional treatment = inpatient hospitalization, treating the psychiatric disorder, and using no suicide contracts...

# COLLABORATIVELY ASSESSING RISK: Targeting Suicide as the Focus of Treatment

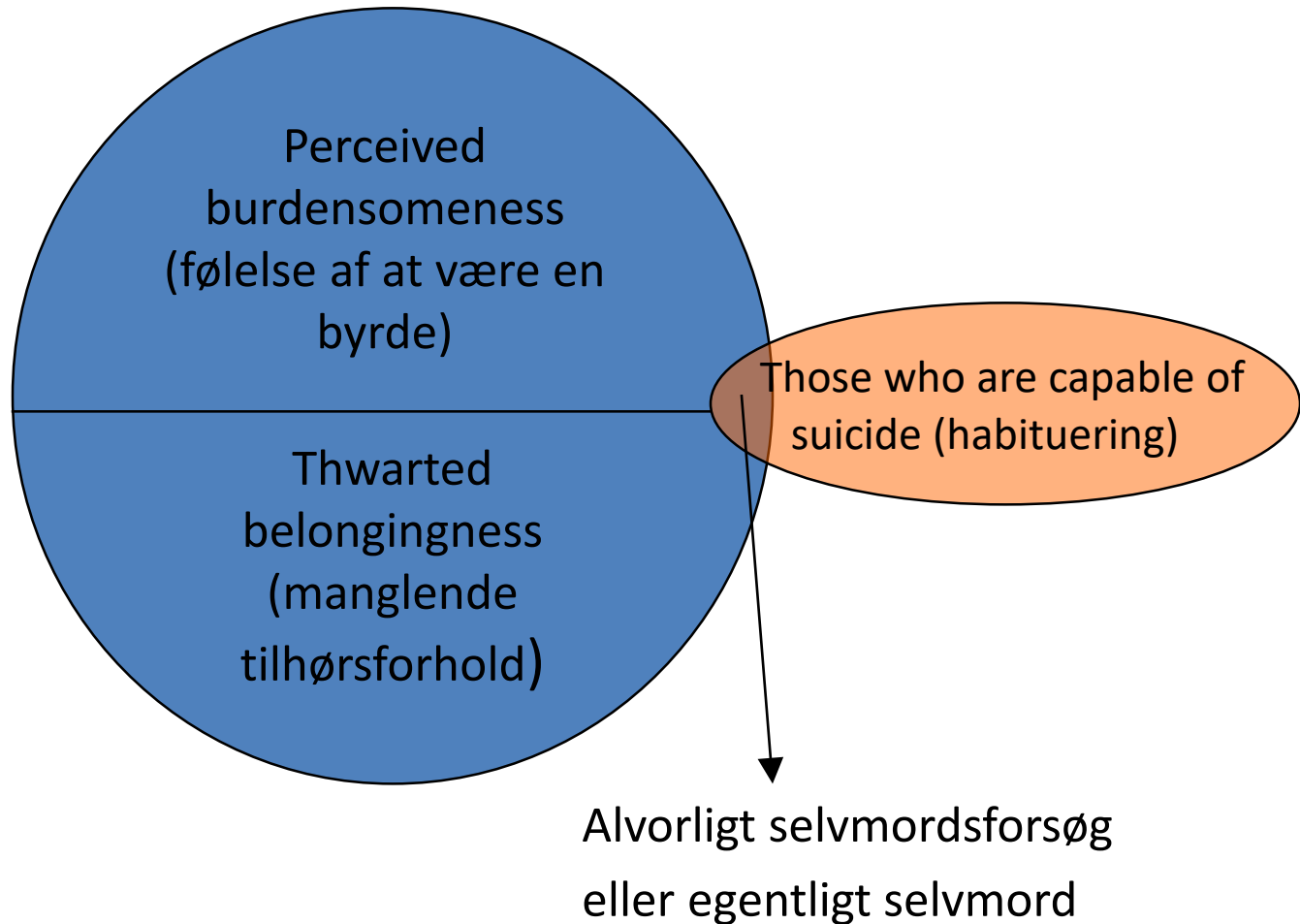


CAMS Treatment = Intensive outpatient care that is suicide-specific, emphasizing the developing of other means of coping and problem-solving thereby systematically eliminating the need for suicidal coping...

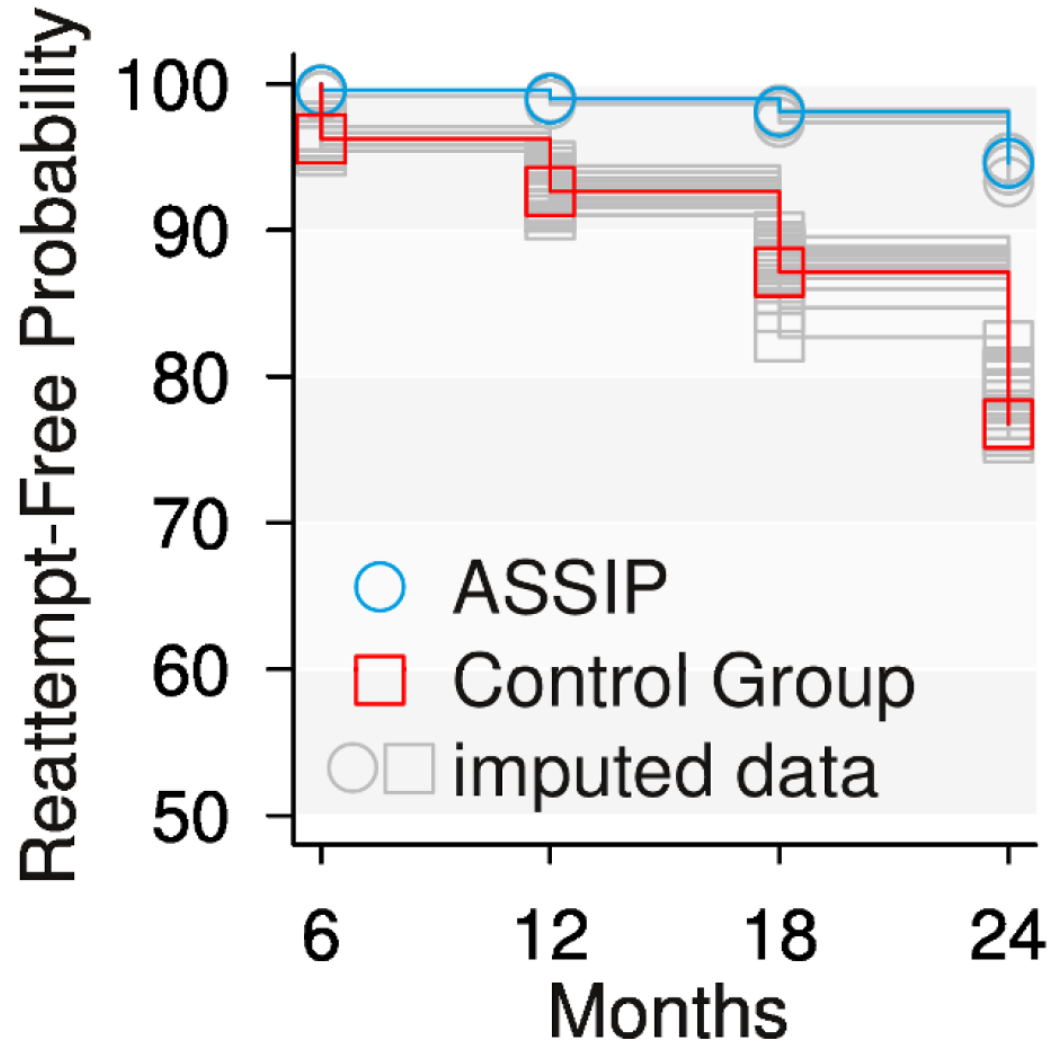


# Thomas Joiners' Teori

Hvem begår selvmord?



# Gentager ikke selvmordsforsøg



Kilde: Gysin-Maillart et al. 2016

**Kriseplan:**

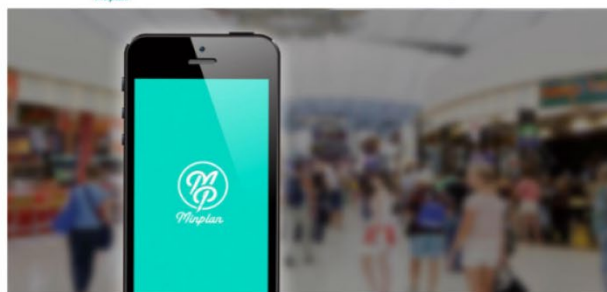
**Hvordan håndteres  
kritiske situationer?**

# Kriseplan

- Aflede mig selv, f.eks. cykle en tur, læse et ugeblad,
- Flytte mig fra situationen, gå ind i et andet rum
- Tænke; ”jeg har prøvet det før – det går over igen”
- Jeg har lovet ikke at gøre skade på mig selv
- Ringe til min søster, tlf.....
- Ringe til min veninde, tlf.....
- Ringe til Hanne, tlf. 26 12 04 78
- Ringe til Livslinien, tlf. 70 201 201
- Ringe til psyk. udrykningstjeneste via vagtlægen, tlf. 70130041
- Tage en taxa til psyk. skadestue, tlf..... (have penge parat)



## 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](http://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

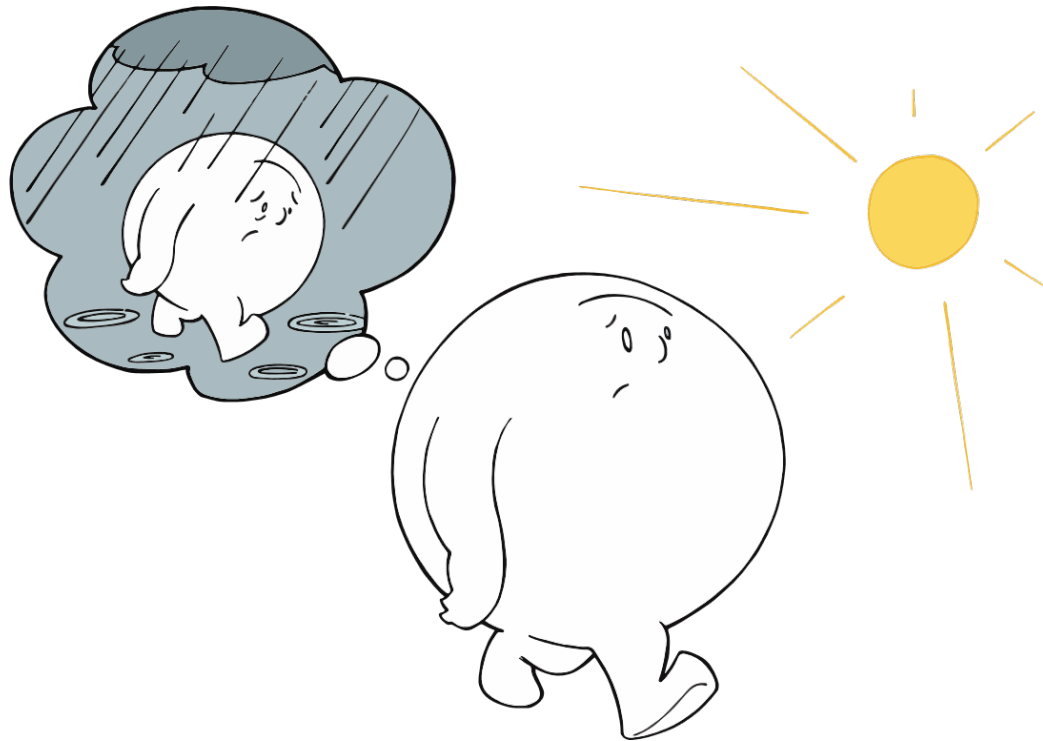


### Om MINPLAN



**Hjælp til selvhjælp**

# Selvhjælp Online mod Selvmordstanker



Charlotte Mühlmann, Trine Madsen, Ad Kerkhof, Merete  
Nordentoft, Annette Erlangsen

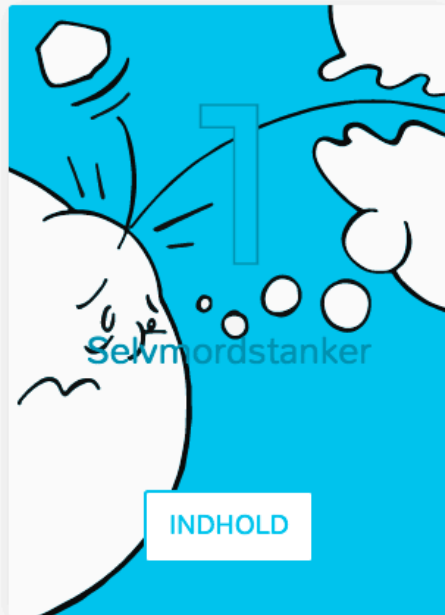


# Selvhjælpsprogrammet

Selvhjælpsprogrammet er udviklet i Holland af professor i psykologi Ad Kerkhof.

Programmet baserer sig på principper fra kognitiv terapi og tager 6 moduler der hver tager en uge at gennemføre.

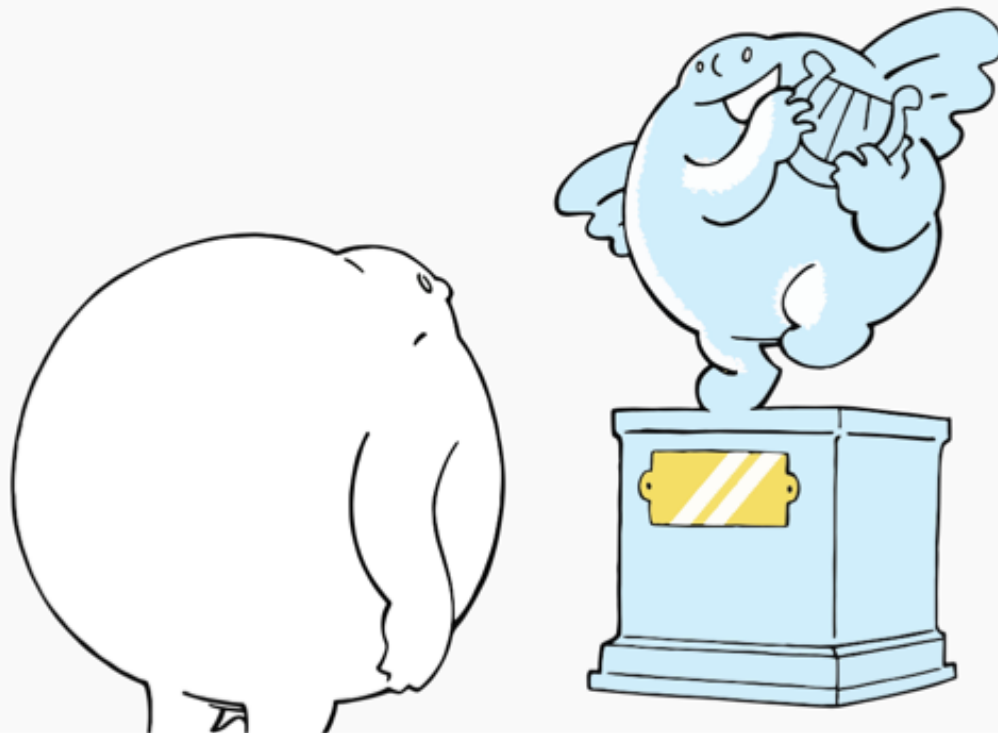
Man lavede i Holland et randomiseret studie med 236 personer og fandt en signifikant effekt.



## Kriseplan trin 2: Hvad kan du gøre for at aflede dig selv?

Kan du somme tider have det så dårligt, at dine følelser ikke er til at holde ud? Har du prøvet at blive overvældet af følelser og ikke vide, hvordan du skal håndtere dem? Eller haft oplevelsen af ikke at kunne stoppe dine tanker?

En metode til at klare det er at søge afledning. Se på aktiviteterne herunder og sæt kryds ved dem, du tror vil fungere for dig.



# **Myter og holdninger**

# 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.

# Holdninger

- Godt at hun/han fik fred.
- Det er synd at give de unge diagnosen selvmordsforsøg.
- De ønsker bare opmærksomhed og ligger på afdelingen og "holder hof".
- Der er jo alligevel ikke noget at gøre.
- Han/hun manipulerer med os alle sammen.

**Tak for opmærksomheden**