

Hvert år tager omkring 600 mennesker livet af sig selv. 440 af dem er mænd.

Hvordan kan du hjælpe?

Viden

Husk at mænd og særligt **ældre mænd** er en risikogruppe ift. selvmord

Opsporing

Afklar dine egne holdninger til og følelser omkring selvmord

Hold øje med **antydninger og risikofaktorer**, der knytter sig til mænds selvmord

Husk at selvmordsadfærd varierer i både udtryk og intensitet

Vurdér krisen

Benyt evt. screeningsværktøjer eller samtalekort

Spørg ind på en direkte og fordomsfri måde, når du bemærker tegn – er krisen **ikke-akut?**

Spørg ind på en direkte og fordomsfri måde, når du bemærker tegn – er krisen **akut?**

Igangsæt hjælp

MAN KAN BLANDT ANDET:

- Hjælpe den selvmordstruede ind i meningsfulde fællesskaber/aktiviteter
 - redskab: fx socialkompas.dk
 - involver evt. kommunens brobygger, netværksmedarbejder el.lign.
- Involvere pårørende (hvis der gives samtykke)
- Øge oplevelsen af værdighed og indflydelse på beslutninger hos den enkelte, herunder i spørgsmål om pleje eller ønsker til fremtid/alderdom
 - redskab: fx værdighedshjulet
- Tage kontakt til de selvmordsforebyggende klinikker med henblik på at opstarte forløb
- Udarbejde en personlig kriseplan
- Screene (løbende) for selvmordsrisiko
- Screene (løbende) for ensomhed og/eller depression
- Kontakte praktiserende læge med henblik på udredning, medicinering eller henvisning til fx psykolog
- Hjælpe med kontakt til rådgivningstjenester
- Hjælpe med kontakt til støttegrupper/-forløb
- Sørg for ekstra støtte i sårbare livsfaser/overgange
- Tilbyde flere hjælpemidler, mere genoptræning el.lign., der gør hverdagen nemmere
- Opstarte misbrugsbehandling
- Aftale supplerende forebyggende hjemmebesøg

Afdæk planer og metoder, hvis muligt – og fjern farlige genstande, piller el.lign.

KONTAKT:

- Alarmcentralen (**112**)
- Politi (**114**), hvis du har brug for hjælp
- Akuttelefonen eller lægevagten
- Psykiatrisk Akutmodtagelse i den region, hvor den selvmordstruede bor
- Giftlinjen (**82121212**)

Fokus bør være at reducere belastningen og øge de beskyttende faktorer hos den enkelte.

HUSK! Det er ikke en selvfølge, at ældre mennesker rammes af tristhed. Med støtte og behandling kan de fleste få det bedre.

Følg op

Husk det støttende og ledsagende princip