

# Undervisning i livshjælp

Hvordan kan kirkens frivillige uddannes, så de kan støtte og ledsager mennesker, der overvejer selvmord eller har pårørende, der har begået selvmord

Kirkens frivillige arbejder blandt mennesker med et lille netværk, ensomme ældre og udsatte unge. Derfor er det nødvendigt, at de kan reagere, hvis de møder et menneske med selvmordstanker og sørge for den fornødne hjælp.

Også de efterladte efter et selvmord har brug for særlig opmærksomhed og støtte.

I 1998 udsendte Sundhedsstyrelsen en handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark. I handlingsplanen ses de frivillige som en ressource og der står:

*Mange frivillige vil i deres arbejde komme i kontakt med selvmordstruede. Derfor er det vigtigt, at de frivillige trænes i at identificere selvmordstruede, rustes til at samtale med disse mennesker og på en betryggende måde kan lede dem videre og motivere dem for den yderligere hjælp, som den frivillige ikke kan tilbyde.*

Handlingsplanen anbefaler derfor: *At frivillige, der arbejder inden for dette område har mulighed for at modtage supervision af relevant uddannede til denne opgave og tilbyde kurser og anden nødvendig undervisning.*

(Sundhedsstyrelsen August 1998. Forslag til handlingsplan til forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark side 45 og 46)

På den baggrund vil det derfor være oplagt at holde en uddannelsesdag for kirkens frivillige om selvmordsforebyggelse og om omsorgen for de efterladte efter

selvmord. Uddannelsesdagen kan være intern eller holdes sammen med andre kirker i provstiet.

## Forsøg med uddannelse

På Kirkefaglig Videreuddannelse fik vi efteråret 2003 penge via Center for Selvmordsforskning til selvmordsforebyggende undervisning. Vi brugte dem til et seminar over 2 dage. Her deltog dels vore egne studerende dels præster og sognemedhjælpere i de sogne, der udgør et netværk for uddannelsen. Også for uddannelsens lærere blev det noget af en læreproces. Vi fik arbejdet med vore egne holdninger, suppleret vores faktuelle viden og afprøvet vore tanker vedrørende voksenlæring. I håb om, at andre kan have glæde af det, vil jeg gerne dele nogle af de tanker vi gjorde os under tiltættelæggelsen og nogle erfaringer fra selve seminaret med jer. Derudover vil jeg supplere med ideer og materialer, der er kommet til efter vores seminar. Det blev gennemført i efteråret 2003.

## Forskellige forudsætninger

I lighed med de frivillige i kirken havde vore deltagere meget forskellige forudsætninger. Efter præsentationsrunden blev jeg klar over, at flere end vi havde forudset havde egne og meget smertefulde erfaringer med selvmord blandt familie eller venner.



Det var derfor godt, at vi var flere undervisere til stede. Var man ikke selv på, kunne man iagttage, om nogen af deltagerne blev kede af det. Vi var også flere til at samtale i pauserne.

Mellem oplæggene var der samtaler i 3-mandsgrupper. Grupperne var forsøgt sammensat, så der var grupper med meget livlige og grupper med de mere stilfærdige. Formålet var at give udfordring til alle. De snakkesalige måtte skærpe deres argumenter for at komme til orde, og de stille kunne bedre komme frem med deres meninger, når de var blandt ligesindede.

I forbindelse med gruppearbejdet var der "tag selv kaffe", og bagefter gik underviserne rundt og fyldte kaffekopperne op. Uden at omklamre kunne vi på den måde give hver enkelt lidt opmærksomhed. Deltagerne gav bagefter udtryk for, at de havde oplevet kaffeserveringen som tiltrængt omsorg.

## Undervisningens indhold og rammer

Vores målsætning var, at deltagerne skulle *tilegne sig viden, holdninger og færdigheder til forebyggelse af selvmord, og de skulle rustes, så de var særligt opmærksomme på sorgen hos efterladte.*

Programmet blev bygget op, så der først var oplæg og samtale om holdninger. Herefter var der en video, der skulle give fælles viden og fælles oplevelse. Over midt-arbejdede vi med omsorgen for de pårørende. Næ-

ste dag handlede om den selvmordstruede. Hvordan opdage, samtale og handle.

Vi var i et ret stort lokale, så der var både plads til en biografopstilling til alt det fælles, småborde til 3-mandsgrupperne og et kaffe-tag-selv-bord.

## Holdninger

Her var yderstandpunkterne:

"Det er en menneskeret at begå selvmord" og "Man skal så vidt muligt hindre folk i at begå selvmord".

Vi havde to mål med samtalen om holdninger: De frivillige skulle:

1. klargøre deres egen holdning – var de sammenfaldende med et af yderstandpunkterne eller et sted midt imellem?
2. argumentere for, at vi både på det personlig og samfundsmæssige plan har et kollektivt ansvar for at beskytte ethvert menneskes ret til et værdigt liv. At prioritere medmenneskeligheden højere end menneskets autonomi.

Undervejs i samtalen blev vi klar over, at det med holdninger var langt sværere end vi troede. Når man har mistet en nærstående ved selvmord, er der trøst i holdningen, at det er en menneskeret at bestemme over eget liv.



”Der er mange gode grunde til, at kirken i et samfund, de  
i forbindelse med det kollektive ansvar, vi har for de s

eg har senere deltaget i en workshop, hvor vi arbejdede med holdninger til selvmord. Her blev alle deltagerne inviteret ud på gulvet. Vi fik nu valget mellem nogle etiske yderstandpunkter. Mente man det ene, skulle man gå til venstre. Mente man det andet, så var det højre side. Herefter blev nogle fra hver side bedt om at fortælle, hvorfor de havde placeret sig hvor de stod. Det løste op for samtale med dem i egen gruppe og hen over midten. Her reflekterede deltagerne og her opstod en frugtbar dialog.

I et nyt materiale med bog og video: ”Når tavsheden taler” af Elene Fleischer og Gert Jessen er der i bogen et fint kapitel om mening og holdning.

## Et fælles udgangspunkt for samtale

Videoen ”Det tavse råb” handler om en seminarieklassse. Læreren oplever, at en af pigerne isolerer sig. Da han får talt med hende, viser det sig, at hun går med alvorlige selvmordstanker. Læreren får pludselig en viden, som han må handle på. Videoen rummer en række ekspertudsagn om selvmordsadfærd samt besøg på en afdeling, hvor unge, der har forsøgt selvmord, indlægges.

Vi så først videoen sammen. Den vil formidle meget stof på 20 minutter, så for at gøre læringen så optimal som muligt, skulle deltagerne efterfølgende diskutere dens indhold i tremandsgrupper og sammenholde egne erfaringer med filmens facts og fortælleforløb. Der var udformet nogle enkle spørgsmål, der skulle hjælpe med at strukturere samtalen.

Efter gruppearbejdet var der en kort opsamling og herefter blev videoen vist endnu engang. Gennem samtalerne i gruppe og plenum fik deltagerne nye vinkler og perspektiver, så anden gang så de filmen med en helt anden forforståelse. Målet med video, samtale og gentagelse af videoen var at give bedre mulighed for ny erkendelse og læring. Jeg tror det lykkedes – i det mindste fik vi en fælles videns- og oplevelsesplatform at gå videre fra.

Siden vi brugte filmen er der udarbejdet et flot undervisningsmateriale, der kan bruges i forbindelse med den. Her er mange gode oplysninger og pædagogiske anvisninger.

Materialet er let tilgængeligt på nettet under [www.selvmordsforebyggelse.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.dk). Du skal søge videre under *undervisning*.

Der findes andre gode materialer under undervisning bl.a. en video om ældre og selvmord. Den er lavet af Christian Grønning og hedder: ”Når livet bliver for langt”. Du kan købe videoen gennem Christian Grønning (tlf. 26 22 50 04 eller [Christian@Groenning.nu](mailto:Christian@Groenning.nu)) Det er også her du kan finde materialet: ”Når tavsheden taler”.

## Sorgen efter selvmord

Eftermiddagen stod journalist Inger Anneberg for. Hun har skrevet den omfattende og meget roste bog: ”Sorgen ved selvmord”. Her kommer de efterladte efter selvmord selv til orde. I bogen - og også ved foredraget - præsenterer hun forskellige aspekter og vinkler ved selvmordsproblematikken, som den opleves af de efterladte og det øvrige netværk: psykologen, lægen, præsten og politiet.

Man kan fint bruge bogen til sin egen forberedelse, men vil man invitere Inger Anneberg til at holde foredrag, og det kan absolut anbefales, så findes hun på hjemmesiden for selvmordsforebyggelse.

Efter Inger Anneberg har skrevet sin bog er der sket det, at de efterladte har fundet hinanden og dannet en forening. Læs mere om den på [www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)

## Samtale med selvmordstruede

Vort seminar varede 2 dage, så på dag 2 vendte vi tilbage til omsorgen for den selvmordstruede. Hvordan fører vi en samtale og hvordan støtter og ledsager vi? Vi brugte en psykolog, der har megen erfaring med selvmordstruede og en skuespiller, der kender den kirkelige verden. De to skulle sammen gennemføre to rollespil.

## Rollespil

Psykologen og skuespilleren havde på forhånd aftalt rammerne for rollespillene. Deltagerne sad som tre vægge i samtalelokalet. Det var en betingelse, at de var musestille. Psykologen modtog de to rollepersoner i sit ”samtalerum” på samme måde, som hun normalt mod-

er er præget af individualisme, ser sig selv som aktør  
selvmordstruede og de efterladte efter selvmord”



tager klienter. Samtalen gik herefter i gang. Der var ikke aftalt, hvordan den skulle udvikle sig.

Psykologen havde givet skuespilleren to cases, som han havde opbygget sine personer over: En fraskilt logofører, der har kørt to selvmordere over og nu selv er fristet til at tage sit eget liv. En alenefar med en skizofren søn sidst i 20-erne, der havde begået selvmord. Det viste sig i samtaleløbet, at faderen også var selvmordstruet.

Det blev til to lange eksemplariske samtaler, en slags mesterlære, som deltagerne lærte meget af. Her lærte vi, hvor vigtig pausen er for den gode samtale. At man tør sidde stille sammen uden at sige noget, for det er der, det sker. Vi oplevede, at han efter pauserne åbnede en ny lille dør for psykologen, så samtalen kunne gå videre ud fra lidt ændrede forudsætninger. Samtalerne sluttede med, at psykologen satte en meget kort snor i rollepersonerne, og sikrede, at der var helt klare aftaler om det, der skulle ske i de nærmeste timer og dage.

Deltagerne erfarede, at det er vigtigt at vide, hvor man akut kan henvende sig, hvis man pludselig selv er den, der skal støtte og ledsage. Fakta-boksen med henvisningsmuligheder er hentet fra materialet til ”Det tavse råb”.

Vi havde fået en del penge til at forsøge nyt, så vi havde råd til at betale psykolog og skuespiller.

Psykologen kan erstattes af en erfaren præst, men skuespilleren kan jeg godt anbefale at bruge penge på. Fordi han skabte så levende og komplekse personer, blev det meget virkelighedsnært og lærerigt.

Vores skuespiller hedder Kjeld Høegh. Han bor Kancellivej 5, Bolbro, 5200 Odense V og kan nås på telefon 66 16 62 30.

I undervisningsvejledningen til ”Det tavse råb” er der cases og vejledning til at deltagerne selv kan øve sig i rollespil. I en mesterlære skal man ikke blot se, hvordan andre gør, man skal også prøve selv.

## Uddannelse med overførselsværdi

På Kirkefaglig Videreuddannelse vidste vi ikke så meget om selvmordsproblematikken, da vi første gang var til et seminar, der var arrangeret af Center for Selvmordsforebyggelse. Vi ved noget mere nu, hvor vi har arbejdet med at give det videre til vore studerende og de andre deltagere. Vi har oplevet at få kompetencer, der også har overførselsværdi til andet diakonalt samarbejde.

Netop nu udgives meget materialer om emnet. En god bog, der giver underviseren nyttig basisvidener: Bente Hjort Madsen m.fl.: Når selvmordet truer – livet til debat. Munksgaard 2003.

## Kirken er noget særligt

Sammenlignet med andre frivilligarbejdspladser er kirken noget særligt. Her tør vi tale om liv og død. I salmer og evangelium er der ord til trøst. Her er ritual for tilgivelse, og her kan man alene eller i fællesskab bede til Gud om hjælp. Her er hvert enkelt menneskeliv værdifuldt. Der er mange gode grunde til, at kirken i et samfund, der er præget af individualisme, ser sig selv som aktør i forbindelse med det kollektive ansvar, vi har for de selvmordstruede og de efterladte efter selvmord.

Der er gode grunde til, at også kirkens frivillige rustes til at kunne hjælpe med denne opgave.

## Fakta om...

### Litteratur og videofilm

- Inger Anneberg: Sorgen ved selvmord. Høst og Søn. 2002
- Bente Hjort Madsen m.fl.: Når selvmordet truer. Munksgaard 2003
- Video: Christian Grønning: Når livet bliver for langt. Christian@Groenning.nu
- Bog og video: Elene Fleischer og Gert Jessen: Når tavsheden taler. info@gjconsult.com

### Internet

- [www.selvmordsforebyggelse.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.dk)
- [www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)