

Selvmondsforebyggelse

FAKTA

Når mennesker oplever stor sorg eller anden følelsesmæssig smerte, kan tanken om selvmord som løsning opstå.

De fleste mennesker oplever at have det dårligt og måske endda være i krise i perioder af deres liv.

For nogle mennesker medfører dette selvmordstanker.

Oftest ikke fordi de ønsker at dø, men snarere fordi de ikke kan bære den smerte, der er forbundet med den pågældende situation og ikke kan se en vej ud af denne smerte.

For nogle mennesker resulterer selvmordstanker i egentlige selvmordsforsøg, og nogle af disse forsøg får dødelig udgang.

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



TILBUD

TUSAANNGA – TLF. 801180, SMS 1899

Alle børn, unge og voksne, som har brug for at tale eller skrive med nogen, kan kontakte Tusaannga. Der sidder rådgivere klar til at hjælpe og rådgive dig om dine problemer, om disse så er store eller små. Ingen skal sidde alene med sine problemer. Vi hører dig.

THINKINUK

Thinkinuk - Det tænkende menneske, er viden om tanker, som findes på www.thinkinuk.com på grønlandsk, dansk og engelsk og i bogform.

ThinkInuk indeholder spændende viden for alle mennesker - små tekster, billeder og historier - man kan høre de små historier læst op af sangerinden Kimmernaq.

Læge Poul Lundgaard og Pædagog Louise Lundgaard fra Igaliku har udviklet Thinkinuk programmet i samarbejde med Departementet for Sundhed.

Der samarbejdes med myndighederne omkring forebyggelse af selvmord og andre alvorlige problemer.

HVAD KAN JEG SELV GØRE?

Det er vigtigt, at du altid husker på:

Det er hverken forkert eller skamfuldt at have det dårligt og at have behov for hjælp.

Derfor skal du sørge for at fortælle folk omkring dig, at du har det dårligt.

Selvordstanker skal altid tages alvorligt.

Har du selvmordstanker, skal du ikke sidde alene med dem.

Du skal opsøge hjælp og have nogen at tale med om det, der gør ondt.

Det er vigtigt, at du beder om hjælp og tager imod den når selvmordstanker trækker sig på.

Jo længere tid du går med tankerne selv, jo større er risikoen for, at dine tanker ender med selvmordsforsøg.

PÅRØRENDE

Selvord bør aldrig være en løsning på livets problemer.

Derfor skal vi alle være opmærksomme på disse tegn på ændret adfærd hos de mennesker vi omgås, så selvmord kan undgås:

- Isolation og tilbagetrækning fra aktiviteter
- Fortvivlelse, længerevarende perioder af tristhed
- Forøget alkoholindtagelse
- Selvudslettende udtalelser (Ex. Jeg er dum, det ville være bedre, hvis jeg var død)
- Søvnproblemer
- Spiseforstyrrelser
- Håbløshed
- Nervøsitet

Er du ven, slægtning, kollega, arbejdsgiver, nabo, lærer eller andet...

ALLE har mulighed og ansvar for at reagere på disse tegn.

Det viser, at du bekymrer dig om andre.

Spørg direkte!

Begynd at tale med personen.

Du kan overveje om du direkte skal spørge om eventuelle selvmordstanker.

Brug aktiv lytning.

Det er vigtigt, at du lytter opmærksomt og hjælper personen til at søge professionel hjælp, hvis det skønnes nødvendigt (se kontaktinformation).

Selvmoedsadfærd skal håndteres i fællesskab – ingen skal gå alene med det.

Er du efterladt?

I nogle byer er der oprettet grupper for efterladte efter selvmord.

Spørg din forebyggelseskonsulent.

Du kan også rette henvendelse til det lokale sygehus eller sundhedscenter.

FAGPERSONER

Se: [Handlingskæder](#).

Vejledning: Til frontpersonale, der er i berøring med selvmordstruede borgere

KONTAKTINFORMATION

Tusaannga – tlf. 801180, sms 1899.

Ved akut hjælp til selvmordstruede kontakt politi eller

[sundhedsvæsen](#)

Du kan få mere information om lokale rådgivningsmuligheder hos din lokale forebyggelseskonsulent.

LINKS TIL ANDET MATERIALE

- [Notat om unge med god trivsel](#)
- [Statistik](#)
- [National Strategi for Selvmordsforebyggelse i Grønland 2013-2019](#)
- [Thinkinuk](#)

LINKS TIL DANSKE HJEMMESIDER, DER OMHANDLER SELVMORDSFØREBYGGELSE:

- www.forebyggselvmord.dk
- www.nefos.dk
- www.laeger.dk
- www.efterladteforskning.dk
- www.selvmordsforebyggelse.info
- www.elene.dk
- www.spytud.nu
- [Livslinien](#)

ANDRE RELEVANTE LINKS

- [Embrace Life Council](#)
- [Inuit Approaches to Suicide Prevention](#)

NYHED
16. oktober 2020

Et balanceret hensyn til både patienter og personale

Sundhedsledelsen og sundhedsvæsenet som helhed, forstår til fulde den bekymring som PKK udtrykker omkring behovet for at forebygge coronasmitte. Sundhedsledelsen forsøger at balancere i en svær situation. På den ene side at undgå smitte kommer ind i landet og i sundhedsvæsenet. På den anden side at skulle bemande kritiske funktioner.

qpiroq	Nevianariorivitoq (Uroqqeq nappertinut- kasuutit aqissarivaa- suxaa arnikitoq)	Eniutikk, muuttoq, qarsaritoq, toqqusaarfittoq	Mathusaasoq	Tunilfataksimaasoq (Inniikka-ortaq)
✓	⚠	✗	⚠	✗
⚠	⚠	✗	✗	✗
✓	⚠	✗	✗	✗
⚠	⚠	✗	✗	✗
✓	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✗
	✗	✓	✓	✗

NYHED
11. november 2020

Oversigt over sted og tidspunkt for Coronatest i hele sundhedsvæsenet

For alle steder gælder telefonisk aftale på forhånd.



OM PEQQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER

