

Selv mordstanker/selv mordsforsøg

Perspektivering og analyse af samtaler på BørneTelefonen

"Alle de ting, der gør mig glade, gør mig glad i øjeblikket, men så snart jeg er alene eller lignende bliver jeg trist igen. Fx om aftenen sidder jeg tit på min seng og bliver ked af at leve og forestiller mig, hvordan jeg helst vil dø, og hvad der ville ske, hvis jeg ikke var her mere."

Dreng, 15 år

Mange unge har ondt i livet, og selvmordstanker og selvmordsforsøg er udbredt blandt unge. Dette notat bygger på data fra og analyser af rådgivningssamtaler på BørneTelefonen om selvmordstanker og selvmordsforsøg samt viden fra undersøgelser og forskning inden for området.

Hovedresultater – rådgivningssamtaler på BørneTelefonen

- I årene 2013-2017 har der været mere end 10.000 rådgivningssamtaler med børn og unge på Børns Vilkårs BørneTelefon om selvmordstanker og selvmordsforsøg. Andelen af samtaler har været nogenlunde jævn.
- Flere blandt pigerne end drengene henvender sig om selvmordstanker/selv mordsforsøg. I 2017 stod pigerne for 2.344 af samtalerne om emnet, mens drengene kontaktede BørneTelefonen 426 gange om samme emne. Det svarer til, at 6,7 procent af alle samtaler med piger omhandlede selvmordstanker/selv mordsforsøg og 4,2 procent af alle samtaler med drenge.
- Der ses dog en tendens til, at antallet af drenge, der henvender sig om selvmordstanker/selv mordsforsøg, er stigende fra 143 (2,7 procent) i 2013 til 426 (4,2 procent) i 2017.
- For både piger og drenge er det stort set de samme problemstillinger, der optræder som relaterede tematikker, når de henvender sig om selvmordstanker/selv mordsforsøg.
- Samtaler om selvmordstanker og selvmordsforsøg fylder mest hos de unge fra 16 år og opefter. De udgør 8,7 procent af samtalerne med de 16-17-årige og 10,1 procent af samtalerne med de unge på 18 år eller derover.
- Der ses en væsentlig stigning i antallet af henvendelser fra børn i aldersgruppen 10-12 år fra 127 (1,8 procent) i 2013 til 463 (4,3 procent) i 2017.
- Syv procent af rådgivningssamtalerne om selvmordstanker/selv mordsforsøg handler om et andet barn end det barn, der har henvendt sig til BørneTelefonen. For alle øvrige samtaler er det kun i tre procent af samtalerne, at det ikke er barnet selv, der henvender sig.
- I 2017 var der 59 samtaler, hvor barnet opgav sin anonymitet, så der fx kunne ringes 112, eller barnet kunne få en bisidder fra Børns Vilkår

Det fortæller børnene

- På BørneTelefonen fortæller børnene om, at deres problemer har vokset sig så store, at de har svært ved at se en vej ud af dem. De fortæller om at være ensomme, føle sig udenfor og blive mobbet. Om ikke at føle sig gode nok, ikke at kunne leve op til deres forældres forventninger og ikke at føle sig elsket. Nogle skader sig selv ved at påføre sig fysisk smerte eller ved at sulte sig selv – for at lindre deres psykiske ubehag og for at vise omverdenen, at de har brug for hjælp.
- Flere børn fortæller, at de har svært ved at fortælle deres omgivelser om deres problemer, og de oplever, at deres problemer bliver negligeret, når de fortæller om dem.
- En del børn henvender sig, fordi de er bekymrede for andre børn, der har betroet dem, at de har selvmordstanker, og barnet føler et stort ansvar for den ven, veninde eller kæreste, der har det svært.

Metode

Der tages udgangspunkt i data fra rådgivningssamtaler om selvmordstanker/selvordsforsøg på BørneTelefonens fem platforme; telefon, chat, SMS, brevkasse og Børn Hjælper Børn, i perioden 2013-2017. Notatet indledes med viden fra eksterne undersøgelser og forskning om selvmordstanker og selvordsforsøg hos børn.

Tallene suppleres af en kvalitativ analyse af casebeskrivelser fra rådgivningssamtaler på telefonen, chatten, SMS og Børn Hjælper Børn samt breve direkte fra børn til BørneTelefonens brevkasse i 2017. Brevkassebrevene er således børnenes egne ord, mens casebeskrivelserne er rådgivernes beskrivelse af samtalen med barnet. Der er casebeskrivelser på cirka 25 procent af samtalerne på BørneTelefonen.

Det ved vi om selvmordstanker/-forsøg blandt børn og unge

Desværre er der årligt flere tusind selvordsforsøg blandt unge¹. Kun ganske få har dødelig udgang. Bag et selvordsforsøg kan ligge et reelt ønske om at dø, men ofte er handlingen snarere et afmægtigt råb om hjælp og et ønske om forandring i en uudholdelig livssituation. Det er hyppigere piger end drenge, der forsøger selvmord, mens drenge og mænd oftere begår fuldbyrdede selvmord.

I forskningen omkring selvordsforsøg optræder ofte også begrebet selvskade, og definitionerne af og sondringen imellem de to begreber er ikke helt entydig. Forskellen handler primært om, hvorvidt definitionen på selvordsforsøg alene dækker selvdestruktiv adfærd med ønsket om at dø, eller om definitionen medtager al selvskadende adfærd, selvom der ikke nødvendigvis har været et reelt dødsønske. Ud fra sidstnævnte definition kan et selvordsforsøg ses som et desperat råb om hjælp i en uoverskuelig situation snarere end et dybfølt ønske om at dø. I den kvalitative analyse af data fra BørneTelefonen, er der udelukkende set på henvendelser omkring selvmordstanker/selvordsforsøg, men meget hyppigt optræder selvskade som en relateret problemstilling.

Omfang og udfordringer

I 2016 blev der begået 568 selvmord i Danmark, hvoraf 426 var mænd og 142 kvinder². Heraf 11 selvmord begået af børn/unge på 10-19 år (seks piger og fem drenge). Det er relativt sjældent, at helt unge børn i alderen 10-14 år begår selvmord. I årene 2010-2016 var der årligt mellem 0-1 drenge, der begik selvmord, og 0-3 piger. Hyppigheden stiger dog for aldersgruppen 15-19 år, hvor 4-15 drenge i samme periode årligt begik selvmord, og det samme gjaldt for 1-6 piger.

For hvert selvmord er der minimum 10 selvordsforsøg. Mange selvordsforsøg registreres ikke, og det samlede antal selvordsforsøg anslås at være mellem 6.000-12.000 om året. Omfanget af unge, der har/har haft selvmordstanker eller forsøgt selvmord er undersøgt af Statens Institut for Folkesundhed gennem en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt hhv. 9.klasses-elever og 16-24-årige tilbage i 2007-2008³.

Undersøgelsen blandt 9.klasses-elever belyser omfanget af unge, der har haft selvmordstanker, og der svarer 4,7 procent af drengene og 10,4 procent af pigerne, at de har haft selvmordstanker inden for den seneste uge. Kigger man nærmere på aldersfordelingen af den samlede gruppe unge, er der en tendens til, at antallet af rapporterede selvords-tanker stiger med alderen. Blandt de 15-årige rapporterede 7,5 procent at have selvmordstanker, mens det samme gjorde sig gældende for 7,9 procent af de 16-årige og 10,4 procent af de 17-årige.

Når det kommer til omfanget af selvordsforsøg, viser undersøgelsen blandt de 16-19-årige, at 3,3 procent af drengene og 12,1 procent af pigerne på et tidspunkt i deres liv har forsøgt selvmord. Blandt de 20-24-årige er det 4,3 procent af drenge og 6,8 procent af pigerne, der svarer bekræftende på, om de nogensinde har forsøgt selvmord. For drengene ser der altså ud til at være en højere rapportering af selvordsforsøg med stigende alder, mens billedet for piger

¹ Sundhed.dk; <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke-hos-boern/sygdomme/diverse/selvordsforsog-hos-boern-og-unge-til-forældre/>

² Danmarks Statistik, statistikbanken.dk, tabel DOD1.

³ Helweg-Larsen, K. & Larsen, H. B. (2010): Unges sociale problemer i samspil eller isolerede problemer? Institut for Folkesundhed

tegner sig modsat. Det kunne tyde på, selvmordsforsøg tolkes forskelligt blandt helt unge piger og unge voksne kvinder.

Det er langt hyppigere mænd end kvinder, der begår selvmord, mens kvinder står for hovedparten af de registrerede selvmordsforsøg.

Selvmordsforsøg er hyppigst blandt unge kvinder

Blandt kvinder står de 15-29-årige for over 40 procent af selvmordsforsøgene, og unge kvinder er dermed blandt de grupper i befolkningen, der statistisk set har en øget risiko for at begå selvmordsforsøg⁴.

Generelt er forskningen på området sparsom, og der findes ikke undersøgelser omkring selvmordsforsøg for de sene år, hvorfor det er vanskeligt at sige noget om udviklingen i antallet af selvmordsforsøg i nyere tid. En undersøgelse fra Center for Selvmordsforskning⁵ baseret på data fra Region Syddanmark i 2011 viser, at selvmordsforsøgsraten for de 15-19-årige var henholdsvis 289,2 pr. 100.000 piger og 63,9 pr. 100.000 drenge. For de 10-14-årige var raten 34,7 pr. 100.000 for piger og 5,2 pr. 100.000 for drenge.

Selvmordsforsøgsrate fordelt på køn og aldersgrupper			
Aldersgruppe	Piger	Drenge	Total
10-14 år	34,7	5,2	19,7
15-19 år	289,2	63,9	173,1

Omstændigheder bag unges selvmordsforsøg

Bag ethvert selvmord og selvmordsforsøg er der en unik historie, og der findes givetvis ikke et enkelt svar på, hvorfor mennesker forsøger at begå selvmord. Selvmordsadfærd opstår i et komplekst samspil mellem sociale, psykologiske og biologiske faktorer, hvor både sociale og familiære forhold, familiær selvmordshistorik, personlighedstræk, psykisk helbred og stressfulde livsbegivenheder har betydning⁶. I undersøgelsen fra Center for Selvmordsforskning fra 2013 med undertitlen "Hvorfor forsøger mennesker at begå selvmord?"⁷ fremhæves følgende forhold som værende forbundet med en forøget selvmordsrisiko for unge:

- Relationstab ifm. dødsfald eller brudte hjem, fx ifm. forældres skilsmisse
- Dårligt forhold til forældre samt dårlig kommunikation barn og voksen imellem
- Seksuelle overgreb
- Selvmordsadfærd i familien
- Psykisk sygdom
- Tidligere selvmordsforsøg

⁴ Livslinien, <https://www.livslinien.dk/om-selvmod/statistik/>

⁵ Egeskov, C. P. m.fl. (2013): Udvidelse af Register for Selvmordsforsøg - Hvorfor forsøger mennesker at begå selvmord? Center for Selvmordsforskning.

⁶ Heeringen, K.V. m.fl. (2000): Pathways to Suicide: an Integrative Approach, I: Hawton, K & Heeringen, KV, Eds.: The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide, Wiley, England, s. 223-234.

⁷ Egeskov, C. P. m.fl. (2013): Udvidelse af Register for Selvmordsforsøg - Hvorfor forsøger mennesker at begå selvmord? Center for Selvmordsforskning.

Kvantitativ analyse – Selvmordstanker/selvmodsforsøg på BørneTelefonen

I 2017 optrådte selvmordstanker/selvmodsforsøg på en syvendeplads over de hyppigste temaer i rådgivningssamtalerne på BørneTelefonen. I alt var der 2.852 rådgivningssamtaler med børn om emnet, hvilket svarer til, at 6,2 procent af rådgivningssamtalerne handlede om selvmordstanker/selvmodsforsøg. Flere blandt pigerne end drengene henvender sig om selvmordstanker/selvmodsforsøg, men hvor andelen af piger, der henvender sig om emnet, er nogenlunde stabil over årene, er andelen af drenge, der henvender sig om emnet, stigende. Temaet fylder mest blandt de unge fra 16 år og opefter.

Henvendelser om selvmordstanker/selvmodsforsøg på BørneTelefonen 2013-2017						
		2013	2014	2015	2016	2017
Selvmordstanker/selvmodsforsøg	Antal	1.628	1.636	1.877	2.061	2.852
	Andel	6,1%	5,5%	5,5%	5,7%	6,2%

Note: Tabellen indeholder data fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn Hjælper Børn. Andelen er udregnet på baggrund af alle rådgivningssamtaler det givne år. Opgørelsen er baseret på rådgivernes registrering af både barnets primære henvendelsesårsag og evt. relaterede temaer. Da barnet kan henvende sig om flere problemstillinger, vil andele summere til mere end 100%.



Henvendelser om selvmordstanker/selvmodsforsøg på BørneTelefonen opdelt på køn 2013-2017						
		2013	2014	2015	2016	2017
Drenge	Antal	143	136	191	266	426
	Andel	2,7%	2,4%	2,6%	3,3%	4,2%
Piger	Antal	1.470	1482	1676	1.775	2.344
	Andel	6,8%	6,3%	6,3%	6,3%	6,7%

Note: Tabellen indeholder data fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn Hjælper Børn. Henvendelser, hvor barnets køn er ukendt, indgår ikke i tabellen. Andelen er udregnet på baggrund af alle rådgivningssamtaler for det givne køn. Opgørelsen er baseret på rådgivernes registrering af både barnets primære henvendelsesårsag og evt. relaterede temaer. Da barnet kan henvende sig om flere problemstillinger, vil andele summere til mere end 100%.



Henvendelser om selvmordstanker/selvmodsforsøg på BørneTelefonen opdelt på alder 2013-2017						
		2013	2014	2015	2016	2017
6-9 år	Antal	6	8	5	9	10
	Andel	0,6%	0,8%	0,4%	0,9%	0,9%
10-12 år	Antal	127	157	201	191	463
	Andel	1,8%	2,0%	2,3%	2,3%	4,3%
13-15 år	Antal	893	815	931	868	1.230
	Andel	7,4%	6,3%	6,0%	5,3%	5,7%
16-17 år	Antal	290	374	439	599	662
	Andel	8,0%	7,9%	8,2%	9,6%	8,7%
18 år og derover	Antal	276	210	243	346	427
	Andel	12,3%	10,1%	10,3%	9,4%	10,1%

Note: Tabellen indeholder data fra Telefonen, Chatten, SMS, Brevkassen og Børn Hjælper Børn. Henvendelser med børn på 0-5 år, eller hvor barnets alder er ukendt, indgår ikke i tabellen. Andelen er udregnet på baggrund af alle rådgivningssamtaler inden for den givne aldersgruppe. Opgørelsen er baseret på rådgivernes registrering af både barnets primære henvendelsesårsag og evt. relaterede temaer. Da barnet kan henvende sig om flere problemstillinger, vil andele summere til mere end 100%.

Selvordstanker og selvmordsforsøg optræder i relation til en række andre problemstillinger i samtalerne på BørneTelefonen. I tabellerne nedenfor ses top 10-liste over de hyppigste sekundære problemstillinger for henholdsvis piger og drenge, når selvmordstanker/selvordsforsøg er registreret som barnets primære problemstilling, hvilket var tilfældet i 1.901 samtaler i 2017. Listerne over de relaterede tematikker er stort set ens for piger og drenge.

Top 10 liste over hyppigste relaterede tematikker for piger		
Relateret tematik	Antal	Andel
Selvskadende adfærd	305	20%
Forældre-/barn-relationen/opdragelse	172	11%
Ensomhed	164	11%
Bange/angst	157	10%
Psykiske lidelser/diagnoser	139	9%
Venskaber/uvenskaber	108	7%
Seksuel krænkelse	66	4%
Mobning	62	4%
Spiseforstyrrelser	61	4%
Fysisk vold	55	4%

Top 10 liste over hyppigste relaterede tematikker for drenge		
Relateret tematik	Antal	Andel
Selvskadende adfærd	41	14%
Forældre-/barn-relationen/opdragelse	34	12%
Ensomhed	33	12%
Bange/angst	27	9%
Psykiske lidelser/diagnoser	22	8%
Venskaber/uvenskaber	20	7%
Fysisk vold	19	7%
Kærlighed/forelskelse	15	5%
Mobning	13	5%
Dødsfald i familien	13	5%

Ikke overraskende optræder selvskadende adfærd som den hyppigste relaterede tematik for både piger og drenge, hvilket ligger i tråd med den indledende påpegning af det begrebsmæssige overlap mellem selvskade og selvmordsforsøg. Derudover optræder flere af de førnævnte problemstillinger, som er forbundet med en forøget selvmordsrisiko.

På BørneTelefonen er det almindeligvis langt overvejende barnet selv, der henvender sig om sine egne problemstillinger, men i samtalerne omkring selvmordstanker/selvordsforsøg er der en del børn, der henvender sig, fordi en ven, veninde, klassekammerat eller kæreste har selvmordstanker eller har forsøgt at begå selvmord. 7 procent af rådgivningssamtalerne om selvmordstanker/selvordsforsøg handler om et andet barn, end det barn, der har henvendt sig til BørneTelefonen. Til sammenligning er det kun i 3 procent af alle samtalerne på BørneTelefonen, at det er et andet barn, der henvender sig end det barn, samtalen handler om.

Kvalitativ analyse - gennemgående temaer i samtaler om selvmordstanker/selvmoedsforsøg

I det kvalitative materiale fra samtalerne på BørneTelefonen og brevene i brevkassen, er der et stort sammenfald mellem de temaer, som børnenes henvendelser kredser om, og de tematikker, som forskningen påpeger som forhold, der er forbundet med forøget selvmordsrisiko. Det er problemstillinger, som psykisk sygdom og psykiske problemer hos børnene selv, så som angst, depression og OCD. Eller børnene fortæller om at vokse op i familier, der er præget af psykisk sygdom, misbrug, fysisk og psykisk vold eller seksuelle overgreb. Flere af børnene fortæller om dårlige relationer til deres forældre eller helt fravær af en eller begge forældre, enten pga. dødsfald, tab af relation i forbindelse med skilsmisse, eller at børnene er anbragt udenfor hjemmet. En stor del af børnene fortæller om at føle, at de ikke hører til i sociale fællesskaber, om at føle sig ensom og udenfor. Børnene føler sig forkerte og tænker dårligt om sig selv og deres eget værd. Blandt de børn fortæller en stor del også om at gøre skade på sig selv og have spiseforstyrrelser, og nogle af de børn, der fortæller om at have selvmordstanker, fortæller også, at de tidligere har forsøgt selvmord. I det følgende uddybes en række af de mest gennemgående tematikker i rådgivningssamtalerne på BørneTelefonen. Disse eksemplificeres med citater fra børnenes breve til brevkassen.

Børn, der føler sig ensomme og udenfor

Flere af børnene fortæller om at føle sig udenfor sociale fællesskaber, at være ensomme og ikke at føle, at man hører til nogle steder. Nogle fortæller også om mobning og krænkelser fra jævnaldrende.

- ”Jeg føler mig rigtig meget alene, og jeg vil bare gerne ”forsvinde”. Jeg synes ikke der er en grund til at stå op om morgen, eller at gå ud eller noget. Nogle gange vil jeg bare rigtig gerne dø. (...) Jeg kan huske da jeg var 12-13 år at jeg skrev farvel breve, fordi jeg prøvede at planlægge hvornår jeg skulle dræbe mig selv. Mine forældre har ingen ide om hvordan jeg havde det dengang eller nu, der er så mange ting som jeg ville ønske jeg kunne fortælle dem, men jeg kan ikke, de vil ikke tro på mig tror jeg.” Pige, 14 år
- ”Jeg har ikke fortalt mine forældre at jeg ikke har så mange venner. Men jeg har virkelig lyst til at flytte skole. Jeg føler at jeg ikke hører til. Hvad skal jeg gøre????? Nogle gange dukker der tanker op i mit hoved om hvordan jeg kommer af med alle mine problemer. Det er mest selvmordstanker. Det har var bare en af mine problemer, jeg har virkelig mange. Jeg føler mig så ensom, som om at ingen vil være sammen med mig.” Pige, 10 år
- ”Jeg har kort sagt mistet lysten til at leve. Det er ikke fordi jeg har selvmordstanker er eller noget, jeg vil bare ikke leve mere. Jeg har 2 ”veninder”, men føler mig alligevel ensom? Jeg føler mig som en klodset fedtkladd, med briller. (...) Jeg føler mig udenfor, overalt, de eneste der lader til at sige ok til mig er dyr. Jeg tror faktisk at jeg udstråler ”tristhed” 2 af mine andre lærer har spurgt mine ”veninder” om der er noget galt, men de har ikke spurgt mig? Jeg tør ikke at sige noget til nogen, jeg er monster bange for at såre dem, men er der overhovedet nogen der er bekymret for mig?” Pige, 12 år
- ”Jeg er en dreng på 14 år og jeg bliver mobbet. Mine ”venner” siger at jeg er en svedig gris og jeg har en lort på hovedet og at mit hoved er firkantet. Jeg gider ikke sige det til mine forældre for en anden dreng der er blevet mobbet ud af min klasse sagde det til sine forældre og nu bliver han mobbet endnu mere hvad skal jeg gøre. Jeg har en gang tænkt om det bare var bedre hvis jeg var død/selvmoed Hvad skal jeg gøre” Dreng, 14 år

Børn, der har lavt selvværd og negative tanker om sig selv

Lavt selvværd går igen hos mange af de børn, der henvender sig om selvmordstanker/selvmoedsforsøg. Mange af dem fortæller, at de føler sig forkerte. Nogen er kede af deres egen krop eller mere generelt deres måde at være på, og de føler ikke livet er værd at leve.

- ”Jeg har det af helvedes til og tænker kun på at cutte og selvmord. Jeg sover næsten ikke om natten, hver aften ligger jeg og tænker hvert eneste ord jeg har sagt i løbet af dagen igennem og synes at det hele er forkert. Sover maks 2 timer.” Pige, 14 år
- ”Jeg skære i mig selv, hvilket jeg har gjort i lang tid, det er bare lige blevet opdaget. (...) Jeg har ikke snakket med nogle om det, for jeg kan ikke lide det, og jeg ved heller ikke hvorfor jeg cutter. (...) Jeg har også selvmordstanker, det er der ingen der ved. Jeg har rigtig svært ved at tale om mine følelser, og hvordan jeg har det, jeg ved bare ikke hvorfor. Som jeg nævnte tidligere ved jeg ikke rigtig, hvorfor at jeg cutter, jeg ved bare at jeg ikke har det godt med mig selv. Mit forhold til mad er heller ikke så godt, og jeg får det dårligt med mig selv hver gang jeg spiser noget, og jeg får mindre og mindre lyst til mad. Hvis jeg kan undgå det, så gør jeg det. (...) Jeg har ingen ide om hvad jeg skal gøre, jeg har egentlig bare lyst til at forsvinde..” Pige, 15 år
- ”Jeg føler ikke livet er værd at leve, og der har nærmest ikke gået en uge eller måned i mit liv, hvor jeg ikke har grædt, og været ked af mig selv, eller den måde jeg lever på”. Pige, 17 år

Børn, der ikke føler sig elsket af deres forældre

I forlængelse af ovenstående, er der også en del børn, der ikke føler sig elsket af deres forældre, og som føler, at de skal leve op til nogle bestemte forventninger for at gøre sig fortjent til forældrenes kærlighed. De føler sig ikke elsket for at være dem, de er.

- ”Jeg får også tit skæld ud af mine forældre, som også er med at til gøre mit liv mere og mere depri. Og jeg ved hjemme ved mig er jeg måske ikke lige det barn de ønskede sig... De har haft sagt "Du kan sgu da bare flytte hjemme fra" "Find et andet sted at bo" og "Du kan selv vælge hvor du ville bo når du er 15"” Pige, 14 år
- ”Jeg føler ikke livet er værd at leve, og der har nærmest ikke gået en uge eller måned i mit liv, hvor jeg ikke har grædt, og været ked af mig selv, eller den måde jeg lever på. (...) Jeg føler aldrig jeg er god nok til mine forældre, og prøver altid at yde mit bedste, men de fortæller mig aldrig at de er stolte af mig eller jeg har lavet et stykke flot arbejde (kun meget få gange). De viser deres kærlighed ved at give mig materielle ting. Men selve følelsen kærlighed viser de aldrig, og har derfor aldrig følt mig elsket eller vigtig i deres liv.” Pige, 17 år

Børn, der skader sig selv og har spiseforstyrrelser

Mange børn, der henvender sig om selvmordstanker/selvmoedsforsøg fortæller også om, at de skader sig selv. De fleste ved at skære i sig selv, men flere af børnene nævner også andre metoder, og en del fortæller om, at de har fået et skævt forhold til deres egen krop og fx er holdt op med at spise.

- ”Jeg har det sidste stykke tid lagt mærke til at jeg egentlig ikke er glad, bare sådan generelt. Jeg ved ikke helt hvorfor, men skærer i mig selv mindst et par gange om ugen. Det startede omkring september sidste år. Jeg er også begyndt at tænke meget over hvad jeg spiser. Det er egentlig ikke fordi jeg føler mig tyk, men alligevel vil jeg gerne tabe mig, så nogle gange lader jeg vær med at spise.” Pige, 15 år
- ”For 1,5 år siden, begyndte jeg at skære i mig selv, for at råbe om hjælp... men jeg kunne ikke få mig selv til at fortælle jeg flere gange har været udsat for overgreb, så gjorde det på den måde... cuttede i 8 måneder, før jeg fik sagt højt at jeg cuttede. (...) ingen så igennem min cutning og de ting jeg sagde, for at dække over hvad der virkelig fylder... flere har sat " ? " ved mig og min adfærd og hvergang nogle har spurgt om jeg har været udsat for noget, har jeg benægtet og sagt nej... selvom jeg inderst inde håbede jeg kunne finde / få det mod til at sige det højt ... jeg håbede folk ville se igennem alt det, men det var der ingen der gjorde ... jeg cuttede kun, for at råbe om hjælp... ikke fordi jeg syntes det hjalp mig at cutte, men for at råbe om hjælp og for at vise jeg ikke har det godt... nogle gange cuttede dybere end andre gange...” Pige, 16 år
- ”Jeg bliver ved med at finde nye blade fra for det meste blyantspidsere som jeg bruger til at skære i migselv. Jeg har virkelig ingen anelse om hvorfor at jeg gøre det, men jeg vil stoppe nu, for jeg begynder også at få

tanker om selvmord, men er for svag til at få mig selv til det. Jeg vil have hjælp, men tør ikke at sige det til mine forældre. Jeg vil ikke dette mere, men kan ikke stoppe selv” Dreng, 14 år

Et råb om hjælp i en uoverskuelig situation

For en del af børnene, er selvmordstanker ikke nødvendigvis udtryk for et konkret ønske om at dø, men et udtryk for, at de står en i uoverskuelig situation, som de har svært ved at se en vej ud af.

- ”Har 4-6 gange haft ‘selvmordstanker’ - ikke rigtige selvmordstanker, men hvor at jeg i et splitsekund har overvejet at tage en overdosis af piller, for at slippe væk fra det hele. Slippe væk fra mine problemer, slippe væk fra hverdagen - bare slippe væk.” Pige, 15 år
- ”Jeg har også en masse typiske teenageproblemer, som der jo også er helt normalt, men når det bliver blandet sammen med alt det andet lort, så bliver det ligepludselig til alt for meget rod at gå rundt med oppe i hovedet for en 14 årig pige. Derfor har jeg de sidste par måneder gået rundt med selvmordstanker. I starten strejfede tanken mig bare, men her den sidste måneds tid har de tanker virkelig taget over i mit hoved.. Jeg vil gerne have noget hjælp men hvis jeg bare pludselig fortæller mine forældre om det så vil de sige jeg er hypokonder. Jeg har prøvet at tage initiativ til snakken før, men min mor sagde at jeg overdrev. Jeg vil gerne prøve at give dem et "wake up Call" for at få dem til at forstå at jeg har det rigtig skidt, og faktisk bare gerne vil have mit liv overstået hurtigst muligt.” Pige, 14 år

Eksistentielle tanker om døden

Hos nogle af børnene er tankerne omkring selvmord et udtryk for mere eksistentielle overvejelser omkring livet og døden, og hvem man selv er, snarere end det er et konkret ønske om at dø eller et råb om hjælp.

- ”Men når man er alene får tankerne bare så meget mere plads, og så kommer jeg altid til at tænke på hvad meningen med livet er, min fremtid (som jeg bliver hundeanst ansat af at tænke på), alle ting der gør mig bange, hvad er Guds plan med mig, har jeg angst, hvornår dør jeg (for på en eller anden mærkelig måde ender mine tanker altid med døden. Ikke på en selvmordsagtig måde, men mere som en erkendelse af dens tilstedeværelse, og en forundring over min og alles uvidenhed omkring den) etc. Tja, jeg ved ikke. Jeg tænker bare for meget. Over alting. Og det kan drive mig til vanvid.” Pige, 17 år

Børn bekymrer sig omkring andre børn med selvmordstanker

Som det fremgår af den kvantitative analyse, er der en del andre børn, eksempelvis venner eller veninder til et barn, der har selvmordstanker eller har forsøgt selvmord, der henvender sig til BørneTelefonen. Børnene fortæller for eksempel om, at deres ven/veninde/kæreste har betroet sig til barnet omkring deres selvskadende adfærd, ønsker om ikke at leve mere eller mere konkrete tanker eller trusler om at begå selvmord. Børnene er bekymrede for deres ven/veninde/kæreste og er i tvivl om, hvordan de skal håndtere den betroede viden, da de ofte har fået at vide, at de ikke skal dele det med andre. Samtidig føler de et stort ansvar for at handle, og flere af børnene bekymrer sig om at komme til at stå tilbage med skyldfølelse, hvis barnet skulle gøre alvor af tankerne om at tage livet af sig selv.

- ”Jeg har et kæmpe dilemma, jeg ved simpelthen ikke hvad jeg skal gøre. Min kæreste skrev i går noget som hun længe har overvejet at fortælle til mig, det var at hun tit ønsker at dø og hendes grund var meget simpel, det er at hun ikke tænker at hun hører til her i verdenen. (...) Men mit store problem er hvad skal jeg gøre og skal jeg overhovedet gøre noget, for jeg ved hendes store ønske er at jeg ikke opfører mig anderledes og at jeg ikke går at bekymre mig om hende hele tiden, men jeg vil være knust hvis jeg lige pludselig finder ud af at hun har begået selvmord.” Dreng, 16 år
- ”Skriver fordi jeg har en kæreste der ligesom mig er fjorten år... problemet er at hun har enormt dårligt selvværd. Hun cutter, snakker til tider om selvmord, og at noget af det eneste der holder hende tilbage er mig. Jeg elsker hende. Og lige nu går det godt. Men hvis vi en dag slog op, og hun begik selvmord ville jeg føle mig

skyldig. Det er kun mig og hendes bedste veninde der kender til dette, så der er ikke så mange andre der kan hjælpe hende.” Dreng, 14 år

- ”Jeg har en dejlig kæreste på 13 som tager medicin, men han tager overdosiser af det.... Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre ved det da han er rigtig påvirket af det, men indtil videre har jeg fået ham til at lade vær med at begå selvmord. Jeg ved simpelthen ikke hvad jeg skal gøre mere, det er derfor jeg skriver ind til jer...” Pige, 14 år
- ”I dag har jeg fået at vide at hun har sindsyge selvmordstanker og har planlagt hendes selvmord helt ned til sidste detalje. og at hun også har haft skrevet et selvmordsbrev til hendes mor og far. jeg er bange for at hun ender med at begå selvmord, og hun er min bedste veninde... please hjælp!!!!” Pige, 13 år

Hvorfor henvender børn sig til BørneTelefonen

Som det også fremgår af analysen ovenfor, er der blandt henvendelserne til BørneTelefonen stor forskel på, hvor konkrete selvmordstanker der er tale om. Det spænder fra børn, der gør sig mere eksistentielle overvejelser omkring tilværelsen, livet og døden til børn, der søger akut hjælp, fordi de netop har forsøgt selvmord, eksempelvis ved at tage en overdosis piller, men siden har fortrudt. Derimellem er der børn, der står i komplekse problemer, der har vokset sig så store, at de overvejer selvskade eller selvmordsforsøg som en måde at gøre omverdenen opmærksom på, hvor svært de har det. Børnene står med problemer, de ellers har svært ved at få fortalt andre om, og de ser den fysiske handling og deraf evt. tydelige tegn på kroppen som et sprog for deres psykiske mistrivsel og smerte. Dette i modsætning til de børn, der mere konkret planlægger selvmord med det formål at dø og forsvinde helt fra deres problemer.

Nogle af de børn, der henvender sig til BørneTelefonen, har et akut behov for hjælp, men hovedparten af henvendelserne om dette emne kan ses som et råb om hjælp i en uoverskuelig situation, hvor børnene føler sig afmægtige og rådvilde, fordi de ikke kan se en vej ud af deres problemer, som for mange af børnenes vedkommende har stået på i lang tid.

- ”Jeg føler mig rigtig alene og tænker tit på hvordan det måtte være aldrig at skulle lide mere. Jeg kan ikke se hvorfor jeg skal være her, men skriver til jer, for at få hjælp til at se det smukke i livet igen.” Pige, 14 år
- ”Men ja som sagt har jeg haft et meget dårligt liv (vil jeg selv mene) Har egentlig aldrig rigtigt haft lyst til at leve, har jeg stadig ikke har aldrig rigtigt været lykkelig, med næsten ingen venner. Det først her for snart et år siden jeg fandt en, hun er mega sød og behandler mig ikke som lort... Hun er en af de få grunde til at jeg ikke har taget mit liv... Jeg har mange gange skåret i mig selv, slået mig selv, brændt mig selv og mange flere ting... Smerten får mine følelser til at gå væk, det samme med at ryge og drikke... Føler jeg snart er ved at nå en ende og lidt derfor jeg sidder her og har skrevet dette brev...” Dreng, 16 år

Hvordan hjælper Børns Vilkår

Det sker, at et barn kontakter BørneTelefonen, fordi han/hun er i gang med et selvmordsforsøg, som han/hun har fortrudt. I de tilfælde hjælper rådgiveren først og fremmest med at få akut hjælp til barnet. Det foregår ved, at barnet opgiver sin anonymitet, så rådgiveren kan hjælpe med at ringe 112. Men i langt de fleste samtaler hjælper rådgiveren barnet til at finde nogen at tale med og giver barnet mod til at åbne op og fortælle om de svære ting og tunge tanker til en person i barnets netværk. Ud af de 2.852 rådgivningssamtaler om selvmordstanker og selvmordsforsøg, har 36 børn valgt at opgive deres anonymitet med henblik på at få en bisidder fra Børns Vilkår. Endnu 23 børn har ønsket, at Børns Vilkår skulle skrive en underretning om barnet.