

Selvordstanker/selvordsforsøg

Analyse af samtaler på BørneTelefonen

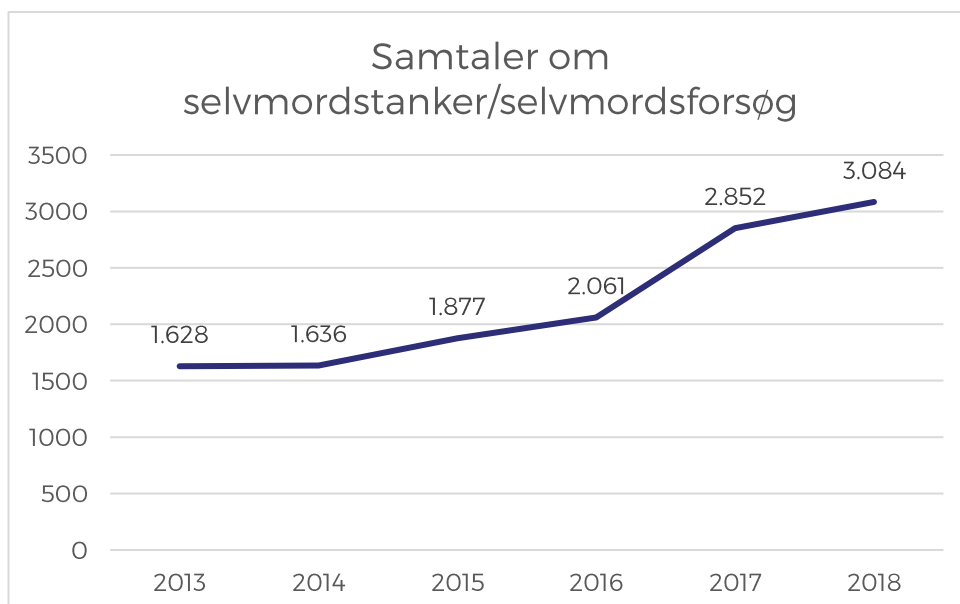
"Alle de ting, der gør mig glade, gør mig glad i øjeblikket, men så snart jeg er alene eller lignende bliver jeg trist igen. Fx om aftenen sidder jeg tit på min seng og bliver ked af at leve og forestiller mig, hvordan jeg helst vil dø, og hvad der ville ske, hvis jeg ikke var her mere."

Dreng, 15 år

Analysen tager udgangspunkt i data fra rådgivningssamtaler om selvmordstanker/selvordsforsøg på BørneTelefonens fem platforme; telefon, chat, SMS, brevkasse og Børn Hjælper Børn i perioden 2013-2018. 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.

Flere samtaler om selvmordstanker/selvordsforsøg

I perioden 2013-2018 er antallet af samtaler på BørneTelefonen om selvmordstanker/selvordsforsøg næsten fordoblet. I 2013 var der 1.628 samtaler med børn om selvmordstanker, mens det samme gjorde sig gældende for 3.084 samtaler i 2018.



Analysen viser desuden, at:

- I årene 2013-2018 har der været mere end 13.000 rådgivningssamtaler med børn og unge på Børns Vilkår's BørneTelefon om selvmordstanker og selvordsforsøg. Andelen af samtaler ud af det totale antal rådgivninger har været nogenlunde jævn.

- Flere blandt pigerne end drengene henvender sig om selvmordstanker/selvmodsforsøg. I 2018 stod pigerne for 2.614 af samtalerne om emnet, mens drengene kontaktede BørneTelefonen 373 gange om samme emne. Det svarer til, at 7,5 procent af alle samtaler med piger og 4,1 procent af alle samtaler med drenge omhandlede selvmordstanker/selvmodsforsøg. Der ses dog en tendens til, at antallet af drenge, der henvender sig om selvmordstanker/selvmodsforsøg, er stigende fra 143 (2,7 procent) i 2013 til 373 (4,1 procent) i 2018. For både piger og drenge er det stort set de samme problemstillinger, der optræder som relaterede tematikker, når de henvender sig om selvmordstanker/selvmodsforsøg.
- Samtaler om selvmordstanker og selvmodsforsøg fylder mest hos de unge fra 16 år og opefter. De udgør 11,6 procent af samtalerne med de 16-17-årige og 10 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 324 (3,7 procent) i 2018.

Det fortæller børnene

Brevkassebrevene er børnenes egne ord, mens casebeskrivelserne er rådgivernes beskrivelse af samtalen med barnet. Der er casebeskrivelser på cirka 25 procent af samtalerne på BørneTelefonen.

Hovedtræk fra den kvalitative analyse er således:

- 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.
- Børnene 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, ikke at føle sig elsket og at have lavt selvværd.
- Nogle børn 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.
- En del 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 fordi de føler et stort ansvar for den ven, veninde eller kæreste, der har det svært.

Cases fra BørneTelefonen

- "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/selvmod Hvad skal jeg gøre." Dreng, 14 år

- "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 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

Børns Vilkårs politiske anbefalinger:

National strategi til at forebygge psykisk mistrivsel blandt børn og unge

Psykisk mistrivsel er et voksende problem generelt set. Tre gange så mange børn og unge mellem 0-18 år får diagnosen angst eller depression som for 10 år siden. På bare otte år er der sket en stigning i 15-åriges psykiske mistrivsel på 50 pct. Hver fjerde af de unge kvinder har dårligt mentalt helbred.

Børns Vilkår foreslår derfor en national strategi, på tværs af stat, regioner, kommuner og civilsamfund, som bl.a. skal sikre:

- At sundhedsplejersker over hele landet benytter sig af metoder, der er standardiserede og systematiserede, når de skal vurdere små børns psykiske sundhed og trivsel.
- At alle børn får en tryk relation til deres nærmeste voksne – både i hjemmet og vuggestuen eller dagplejen. Det kræver bedre lovgivning, løft af uddannelserne og flere hænder.
- At vi griber ind over for børn, der trives dårligt i skolen og/eller har højt skolefravær –fx pga. inklusion, mobning eller omsorgssvigt – ved at give børnene ret til en skoleplan.

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, 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. I 2018 var der 41 samtaler, hvor barnet opgav sin anonymitet, så der fx kunne ringes 112, eller barnet kunne få en bisidder fra Børns Vilkår.