



GOVERNMENT OF GREENLAND  
NAALAKKERSUISUT



**Vejledningens indehold**  
- Samtalemødel for den selvords-  
forebyggende samtale  
- Vurdering af selvordsrisiko  
- Handlingsansvarstivning

FOTO: ULRIK BANG @BANGGEL



**SELVMORDSFØREBYGGELSE**  
FØREBYGGELSE AF SELVMORD, SELVMORDSFORSØG OG SELVMORDSTRUSLER

Qeqqata Kommune

**Vejledning:** Til frontpersonale, der er i berøring med selvordstnede borgere

**Ilitsersuut:** Inulerisunut, innuttaasunik imminut toqunnissamut navianartorsiortunik

Qeqqata Kommunia

# IMMINUT TOQUTTARNERMUT PINAVEERSAARTITSINEQ

IMMINUT TOQUTTARNERMUT, IMMINUT TOQORIARNERMUT IMMINULLU  
TOQUNNISSAMIK SIORASAARISARNERNUT PINAVEERSAARTITSINEQ



FOTO: ULRIK BANG @BANGGEL

## Ilitsersuutip imai

- Oqaloqateqarmermi najoqqutassiaq
- Imminoratartoqarsinnaaneraniq  
naliliineq
- Ilisiuuserisassat

Livslinien

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



# Imminut toqunnissamik pitsaaliuilluni OQALOQATEQARNERMI NAJOQQUTASSIAQ

## 1 ATTAVEQALERIT

Oqaloqatigisat attaveqarfigillualeruk

*"Ajunngilluinnarpoq ullumi aggeravit,  
tamanna nuannaarutigivara"*

## 2 ATUGARINEQARTUT PAASINIAKKIT - TASSUNGA ILANNGULLUGU AARLERINARTOQARNERANIK NALILINEQ

Atugarineqartut paasiniakkit, kikkut  
attaveqarfigisarai misissoruk imminullu  
toqunnissamik eqqarsaatit pillugit apersuillutit

*"Imminut toqunnissannik eqqarsaateqarpit?"*

## 3 OQALOQATIGIINNERMI ANGUNIAGASSIINEQ

Oqaloqatigiinnermi anguniakkat  
assigiinnerannik marluulluni  
qulakkeerinninneq

*"Suut oqaloqatigiissutiginnissaat  
pingaartinnerpaaviuk?"*

## 4 ANGUNIAGAQ EQQARSAATIGALUGU OQALOQATIGIINNERMIK INERIARTORTITSINEQ

Tassaavoq eqqarsaatiginneqqissaarnissamut,  
nutaamik isiginnittaaseqalernissamut  
periarfissiinissamullu inissaqartitsineq

*"Imaaliorsinnaajumallutit qanoq  
pisoqartariaqarpa..."*

## 5 OQALOQATIGIINNERMIK NAGGASIINEQ - MATUMUNGA ILANNGULLUGU AARLERINARTOQARNERANIK NALILINEQ

Eqikkaaneq, qulaajaaneq iliuusissatullu pilersaarut

*"Eqqartorparput massakkorpiaq imminut toqunnissamik eqqarsaateqartutit,  
sapaatillu-akunnerata tulliani oqaloqatigeeqqinnissarput pilersaarusiortarput..."*

*"Oqaloqatigiinnitsinni imminomissamik eqqarsaatit qanoq allanngorpat?"*

# SAMTALEMODEL for den selvmodståelsesbyggende samtale

## 1 KONTAKT

Skabe en god kontakt

*"Det er rigtig godt at du er kommet i  
dag, det er jeg glad for"*

## 2 UDFORSK SITUATIONEN - HERUNDER RISIKOVURDERING

Undersøg situationen, udforsk net-  
værket og spørg til selvmodståtanke

*"Har du selvmodståtanke?"*

## 3 SÆT ET MÅL FOR SAMTALEN

Fælles afklaring af målet med samtalen

*"Hvad er vigtigst for dig at vi får talt om?"*

## 4 UDVIKLING AF SAMTALEN I FORHOLD TIL MÅLET

Handler om at skabe rum for refleksion, nye  
perspektiver og muligheder

*"Hvad tænker du, at der skal til, for at du kan ..."*

## 5 AFRUNDING AF SAMTALEN - HERUNDER RISIKOVURDERING

Opsummering, afklaring og handleplan

*"Vi har talt om, at du lige nu har selvmodstå-  
tanke, og vi har lagt en plan for, at vi to skal  
tale sammen igen i næste uge..."*

*"Hvordan har selvmodståtanke ændret  
sig, mens vi har talt sammen?"*

#### 4 Udvikling af samtalen i forhold til målet

I fjerde fase skabes et rum for refleksion, nye perspektiver og muligheder. Det gøres gennem validering, vidensdeling og metakommunikation

**Eksempler:** "Du fortalte, at det er svært for dig at fokusere på andet end selvmordstankerne, når de opstår. Hvad betyder det for dig, når du har det sådan her?"

"Du sagde, at du ofte tænker på selvmord. Er der tidspunkter, hvor de ikke dukker op? Hvad gør sig gældende i de situationer?"

#### 5 Afrunding af samtalen - herunder risikovurdering

I femte fase opsummerer du samtalen og afklarer, hvad I har talt om samt eventuelle henvisninger

**Eksempler:** "Vi har talt sammen om, at du skal kontakte mig næste gang selvmordstankerne opstår. Kan jeg være sikker på, at du gør det?"

"Nu har du fortalt om selvmordstankerne til mig, hvordan synes du det har været?"

#### 3 Sæt et mål for samtalen

I tredje fase skal I sammen afklare, hvad vedkommende skal opnå med samtalen.

**Eksempler:** "Skal vi tale om, hvordan du kan fortælle xx, at du har selvmordstanker?"

"Skal vi tale om, hvad du kan gøre næste gang, du bliver overvældet af selvmordstankerne?"

#### 1 Kontakt

Første fase handler om at skabe en respektfuld og omsorgsfuld kontakt.

**Eksempler:** "Jeg har lagt mærke til dig, jeg er bemyndiget for dig, og jeg vil gerne vide, hvordan du har det. Hvis du ikke har det godt, så skal vi tale sammen om, hvordan du kan få det bedre."

"Hvordan går det derhjemme? Er du ok?"

#### 2 Udforsk situationen - husk at risikovurdere

I anden fase skabes et billede af situationen, selvmordspjanser og netværk

**Eksempler:** "Prøv at beskrive din situation?"

"Er der andre end mig, der ved at du har selvmordstanker?"

"Har du tidligere forsøgt at begå selvmord?"

#### 1 Attaveqalerit

Iliuserisassat siulliat tassaavoq attaveqatigiinnermik ataqqinnittumik isumassuisumillu pilersitsinissaaq

**Assersuutit:** "Maluginiarpakkit, isumakuluutigaaqkit aamma paaserusuppara qanoq innersutit. Ajouruit eqqartorsinnaavarput qanoq pitsaanerulersinnaanersutit."

"Angerlarsimaffissinni qanoq ippisi? Ajunngilatit?"

#### 2 Atugarineqartut paasiniakkit - eqqaamallugu aarlerinartoqarneranik nalilersuissagavit

Iliuserineqartussat aappaanni atugarineqartut, imminut toqunnissamik pilersaarutit kikkullu attavigineqartamerat paasiniarneqassapput

**Assersuutit:** "Misillillugu pissutsit atukkatit oqaluttuarikkit?"

"Imminut toqunnissamik eqqarsaateqarnerit allat ilisimavaat?"

"Imminoriamikuuit?"

#### 3 Oqaloqatigiinnermi anguniagassiineq

Iliuserisassat pingajuanni marluullusi qulaajassavarsi pineqartup oqaloqatigiinneq qanoq pissarsiaqarfigissaneraa.

**Assersuutit:** "Eqqartussavarput xx imminut toqunnissamik eqqarsaateqarnerit pillugu qanoq oqaluttuussinnaanerit?"

"Tulliani imminut toqunnissamik eqqarsaatit inittoriataarpata qanoq iliussanersutit eqqartussavarput?"

#### 4 Anguniagaq eqqarsaatigalugu oqaloqatigiinnermik ineriartortitsineq

Iliuserisassat sisamaanni eqqarsaatiginninnissamut, nutaanik isiginnittaaseqalernissamut periarfissanullu inissaqartitsisoqassaaq. Taamaaliortoqassaaq taama pisoqartameranik oqaatiginninnikkut, ilisimasanik avitseqateqamikkut suullu pineqarneranik erseqqissaanikkut

**Assersuutit:** "Oqaluttuarputit imminut toqunnissamik eqqarsaateqaleraangavit allanik eqqarsaateqarmissaq sapernartittarlugu. Taamatut misigileraangavit qanoq iliortarpit?"

"Oqarputit imminut toqunnissat akulikitsumik eqqarsaatigisarlugu. Qaqqukkit tamanna eqqarsaatigineq ajorpiuk? Pissutsini taamaattuni susoqartarpa?"

#### 5 Oqaloqatigiinnermik naggasiineq - matumunnga ilanngullugu aarlerinartoqarneranik naliliineq

Iliuserisassani tallimani oqaloqatigiinneq eqikkassavat qulaajarlugulu suut eqqartorneqarsimasut kiisalu innersuussutaasinnaasut

**Assersuutit:** "Tulliani imminut toqunnissamik eqqarsaateqaleruit uannut attaveqamissat eqqartorparput. Qularinngissinnaavara taamaaliussasutit?"

"Imminut toqunnissamik eqqarsaatit uannut oqaluttuarereerpatit, qanoq igiviuk?"

# Imminoratartoqarsinnaaneraniq naliliineq

Aarlerinartogameranik naliliigaangatta atuisup pisumi nammineq misigisai aallaavigiuannarpavut, aamma aarlerinaataasinnaasut illersuutaasinnaasullu pillugit ilisimasavut atortarlutigit.

Aalerinartogameranik naliliinermi tamakkiisumik naliliineq tunngaveqartuaannarpoq taannalu iluaqutigalugu illit sulisutut ilinniarsimasutut nalilersussavat akuliunneq suliniulluunniit suna pisumi tassani naleqqussinnaanersoq.

Aalerinartogameranik nalileeriaatsimi atorveqartarput appasippoq, akunnappoq, qaffasippoq imminullu toqunnissamat aalerinartogamera pinarpoq.

Aarleannertussusaari-nartogamerata	Imminortussatut pissusilersorneq	Akuliuttariaqarsin-naaneq
<b>APPASISSOQ</b> Imminortoqarnissaanik aarlerinartogannertunerulaalersimavoq	Imminormissamik eqqarsaateqartoqarpoq, kisianni pilersaaruteqartoqanngilaq, imminormissamik siunertaqartoqarnanilu taamaalior-tussatut pissusilersortoqanngilaq	Aaqqiissuteqanngilaq imaluunniit taamaallaat annikitsumik aaqqiissuteqartoqarpoq. Attaveqarneq ogaloqatigiinnerlu naammattutut nalilemeqarpoq
<b>AKUNNATTOQ</b> Imminortoqarnissaanik aarlerinartogannertutisimavoq	Imminortoqarnissaanik eqqarsaateqartoqarpoq pilersaapajaartoqarlunilu, maannali imminortussatut pissusilersortoqanngilaq imaluunniit piffissaq pilersaarusiomeqarsimannngilaq. Periuseq taamaallaat eqqarsaatigineqarsimavoq, pissarsiniartoqarsimannngilarli	Iliuusissatut pilersaarusiortoqarsinnaavoq nalilermeqarpat pissutsit ajorseriataannngippata piuumassuseqartoqartoq malittarineqartariaqartumik
<b>QAFFASISSOQ</b> Imminortoqarnissaanik aarlerinartogannertutisingaatsiarsimavoq	Toqussutaasinnaasumik imminoriartortoqararsinnaavoq imaluunniit ataavartumik imminormissamik eqqarsaateqartoqarsinnaavoq allannngortikkuminaatsumik siunertaqartumik imaluunniit imminortussatut pissusilersortumi. Periuseq pissarsiarineqarsimasinnaavoq piffissarlul pilersaarutigineqarsimasinnaalluni	Naleqquttumik ajornartorsiomeq pillugu pilersaarusiomekkut aalerinartorsiomeq annertuumik annikillisinneqarsinnaannngippat nammineq imaluunniit inuit attavigisartakkat aqutugalugit tamikkut nappaatillit nakorsiararfianut imaluunniit nakorsamat pigaartumut saaffiginninnissamik kajumissaarisooqassaaq
<b>NUKINGINNARTOQ</b> Imminortoqalerpoq imaluunniit imminorneq pilersaarusiomeqarpoq	Imminortoqalerpoq/imminoriartogalerpoq, ass. iisartakkanik iisooqarsimavoq, aneerasaartarfimmi nikorfasoqarpoq imaluunniit 48 tiimit iluanni imminormissamat piffissaq, sumiiffik peruserlu aalajangemeqareersimapput	Ajoqusertoqarsimappat attaveqarnissamat paasissutissat pissarsiarikkut 112-imullu attaveqarlutit.  Ajoqusertoqarsimannngippat inuup ogaloqatigineratigit aarlerinartogamera apparsarnimeqarsinnaavoq taamaalior-toqarsinnaannngippat 112 attavigiuk.

Risikoniveau	Selvmoedsfærd	Mulig intervention
<b>LAV</b> Lægt selvmordsrisiko Selvmordstanker, men ingen planer, intentioner eller selvmordsfærd	Ingen eller kun moderate foranstaltninger. Kontakten og samtalen vurderes til at være nok	
<b>MIDDEL</b> Øget selvmordsrisiko Selvmordstanker og diffuse planer, men ingen nuværende selvmordsfærd eller planlagt tidspunkt. Kun tanker om metode, men endnu ikke anskaffet	Selvmordstanker og diffuse planer, intentioner eller selvmordsfærd	Der kan udarbejdes en handplejan, som der vurderes, at der er en grad af motivation til at blive fulgt op på, hvis situationen men endnu ikke anskaffet
<b>HØJ</b> Signifikant øget selvmordsrisiko Potentielt livsfarligt selvmordstorsøg eller vedvarende selvmordstanker med stærk sygehuset. Ellers sørg for at intention eller selvmordsfærd, metoden kan være anskaffet og tidspunktet planlagt	Vurder om det er muligt og relevant med henblik på selvmordstorsøg eller vedvarende selvmordstanker, så følg handplejanen for søg i gang, fx har taget piller, står på altan eller tid, sted og metode for selvmord er bestemt til at finde sted inden for de næste 48 timer	Der er et selvmord/ selvmordstorsøg i gang, fx har taget piller, står på altan eller tid, sted og metode for selvmordstorsøg, så følg handplejanen for der endnu ikke sket skade
<b>AKUT</b> Igangværende eller planlagt selvmord Der er et selvmord/ selvmordstorsøg i gang, fx har taget piller, står på altan eller tid, sted og metode for selvmord er bestemt til at finde sted inden for de næste 48 timer	Der er gjort skade, så følg handplejanen for der endnu ikke sket skade	Der er et selvmord/ selvmordstorsøg i gang, fx har taget piller, står på altan eller tid, sted og metode for selvmord er bestemt til at finde sted inden for de næste 48 timer

Der skelnes mellem risikoniveauerne lav, middel, høj og akut selvmordsrisiko.

Risikovurderingen baseres sig altså på en helhedsvurdering og har til formål at hjælpe dig som professionel til at vurdere, hvilken intervention eller indsats, der kan være relevant i den pågældende situation.

Når vi risikovurderer, tager vi altid udgangspunkt i brugerens egen oplevelse af situationen, og vi inddrager viden om risiko- og beskyttende faktorer.

## Vurdering af selvmordsrisiko

Grundlæggende elementer i samtalen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vind tid</li> <li>• Accepter aldrig selvmord som en løsning</li> <li>• Styk kommunikationen og den menneskelige kontakt</li> <li>• Indgåv hab</li> <li>• Modvirk tunnelseyn</li> <li>• Hjælp med løsningen af akutte problemer</li> </ul>
Spørgsmål ved selvmordstanke
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Har du tænkt på døden, fx at du ønskede at dø?</li> <li>• Har du haft selvmordstanke? Har du det stadig?</li> <li>• Er det noget, som du ofte har tænkt på? Hvor ofte? Gennem længere tid?</li> <li>• Har du haft selvmordspjanaaner?</li> <li>• Har du haft selvmordstænkt på?</li> <li>• Hvad havde du konkret tænkt på?</li> <li>• Hvordan ville du begå selvmord?</li> <li>• Har du overvejet, hvor farlig den selvmordsmetode er?</li> <li>• Har du forberedt et selvmord? Hvordan?</li> </ul>
Spørgsmål ved selvmordsforsøg
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Har du forsøgt at begå selvmord?</li> <li>• Har du forsøgt at gøre konkret?</li> <li>• Handlende du efter en pludselig indskydelse?</li> <li>• Havde du overvejet, hvor farligt selvmordsforsøget var?</li> <li>• Havde du vidste du om de piller, du tog en overdosis af?</li> <li>• Havde troede du, at der ville ske ved, at du tog disse piller?</li> <li>• Havde du undersøgt, hvor farlige pillerne var? Har du læst i bøgerne om dem?</li> <li>• Ønskede du at dø? Eller ville du blot væk fra det hele?</li> <li>• Havtken tilstand var du i, da du forsøgte selvmord?</li> <li>• Havde du drukket alkohol lige inden? Var du påvirket af andre stoffer?</li> <li>• Tilkalde du selv hjælp?</li> <li>• Hvordan blev du fundet? Hvem fandt dig?</li> <li>• Havde du gjort noget for ikke at blive fundet?</li> <li>• Havde du skrevet et afskedsbrev? Til hvem?</li> <li>• Hvordan ser du nu på, hvad du gjorde? Er du glad for, at du overlevede?</li> <li>• Hvordan vil du selv forklare dit selvmordsforsøg?</li> </ul>

Listen giver et hurtigt overblik over forhold, der er væsentligt, når du skal identificere, vurdere og visitere selvmordstruede

## Tjekliste i forbindelse med selvmordstruede borgere



## Misissugassat

### imminut toqoratarsinnaasunik sullissinermi

Allattorsimaffik iluaqutigalugu takupallassinnaavatit pissutsit, innuttaasumik imminut toqoratarsinnaasumik kinaassusersinissamut, nalilersuinissamut innersuussinissamullu pingaaruteqartut.



#### Oqaloqatiginnermi tunngaviusumik pingaarnerit

- Piffissamik sivitsuigit
- Imminut toqoriameq aaqqiisutitut akueringisaannaruk
- Oqaloqatiginneq inuttullu attaveqatiginneq nakussatsikkitt
- Neriuteqalersitsigit
- Uungaannaq isigineq akioruk
- Ajornartorsiutinik nukinginnartunik aaqqiinissamut ikiuigit

#### Imminut toqunnissamik eqqarsaateqartoqartillugu apeqqutit

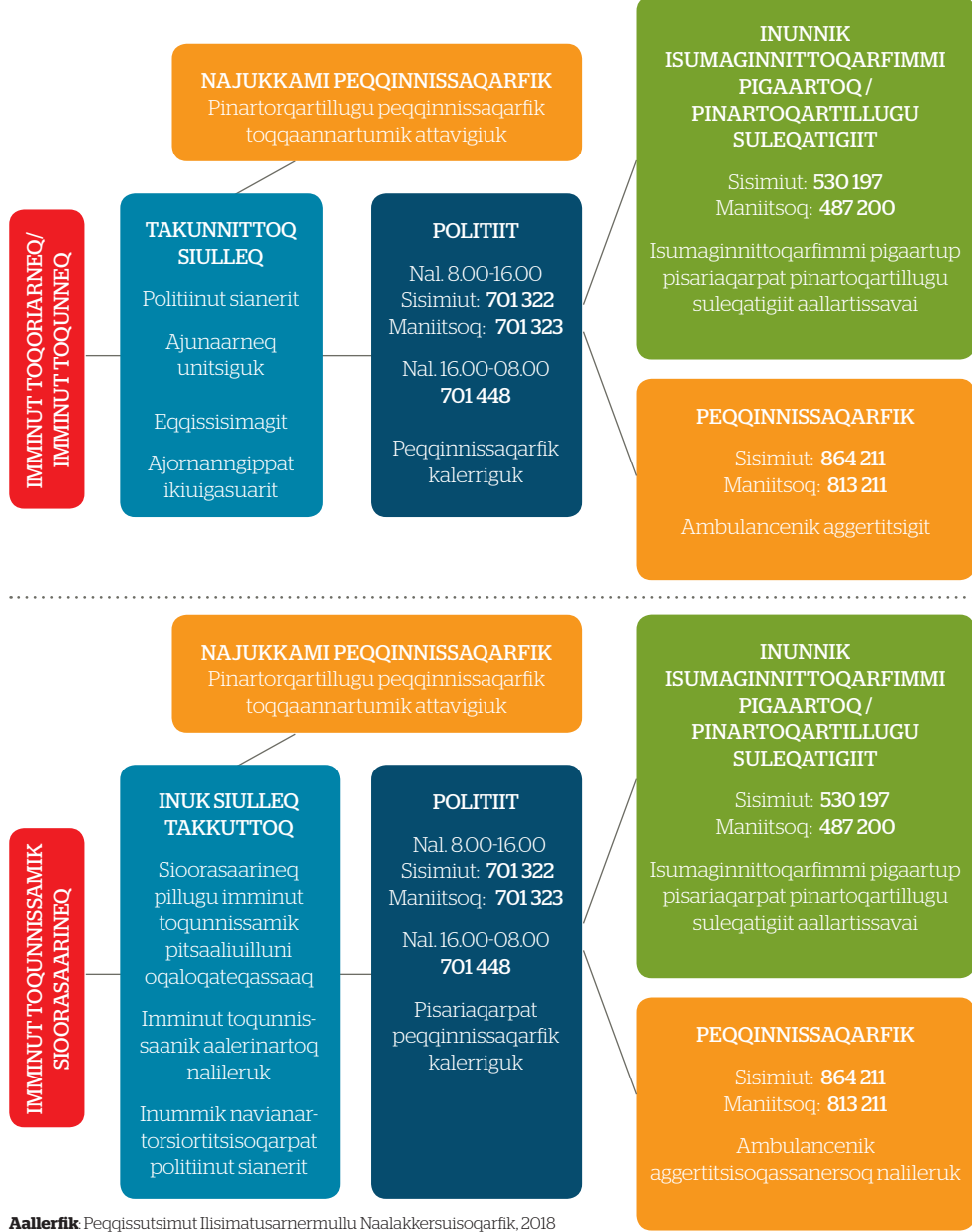
- Toqu eqqarsaatigisarpiuk, ass. toqorusunnerlutit?
- Imminut toqoriarnissamik eqqarsaateqarnikuuit? Suli imminut toqunnissaq eqqarsaatigisarpiuk?
- Tamanna eqqarsaatigikulasarpiuk? Qanoq akulikitsigisumik? Piffissap sivirusuup ingerlanerani?
- Imminut toqoriarnissamik pilersaaruteqarnikuuit?
- Qanorpiak eqqarsarpiit?
- Qanoq imminut toqunniriarniaravit?
- Imminut toqoriariaaseq taanna qanoq ulorianartigisoq eqqarsaatiginikuuiuk?
- Imminut toqunnissaq piareersarnikuuiuk? Qanoq?

#### Imminut toqoeiar toqaeillugu apeqqutit

- Imminut toqoriarnikuuit?
- Qanorpiak iliorpit?
- Isumassarseriataarmikkut iliuuseqarpiit?
- Imminut toqoriarnerup qanoq navianartiginera eqqarsaatigaajuk?
- Iisartagarpasuit iisatit pillugit suut ilisimavigit?
- Iisartakkanik iisigavit qanoq pisoqassasoraajuk?
- Iisartakkat qanoq ulorianartigisut misissoqqaarpiuk? Taakku pillugit atuakkani atuagaqarpiit?
- Toqunnissat kissaatigaajuk? Imaluunniit suut tamaasa qimakkusuinnarpigit?
- Imminut toqunniaravit qanoq ippit?
- Imminut toqoriangajalerlutit imigassartorpiit? Aalakoopit? Imaluunniit ikiaroorpit?
- Nammineq ikiortissarsiorpit?
- Qanoq nassaarineqarpiit? Kia nassaaraatit?
- Nassaarineqarumanak arlaannik iliuuseqarpiit?
- Inuulluaqqusillutit allappit? Kimut?
- Iliuuserisat massakkut qanoq isumaqarfigaajuk? Inuuinnaravit nuannaarutigaaajuk?
- Imminut toqoriarnerit nammineq qanoq nassuiassaviuk?

# Tullerriaarluni iliuuserisassat

Tullerriaarluni iliuuserisassanit ersersinneqarpoq politii, peqqinnissaqarfik kommunillu qanoq suleqatigiissasut tamarmillu immikkut sunik akisussaaffeqartut. Iliuuserisassat iluaqutigalugit imminut toquttamermik pitsaaliuineq pillugu suleqatigiinnermik pitsaa rulissallunilu eqqugaasut pitsaanerpaamik ikiorsemeqassapput.



Qartussaasut tamarmik immikkut qalipaateqarput:

POLITIIT

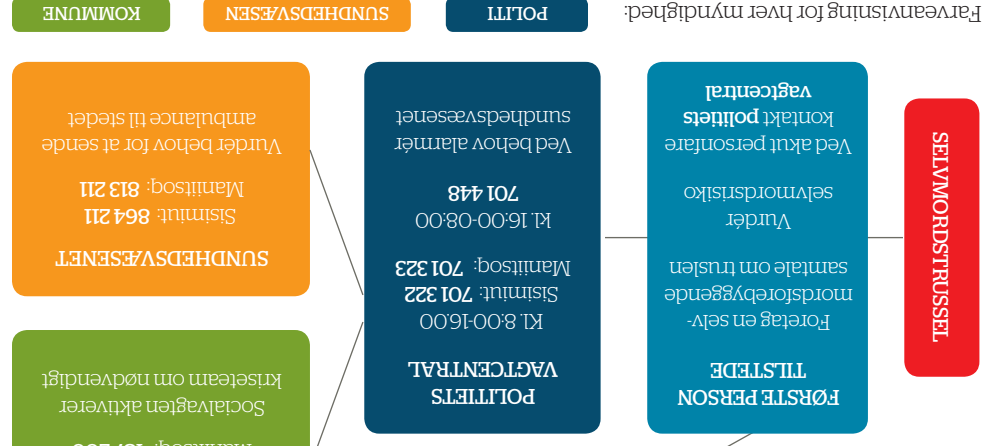
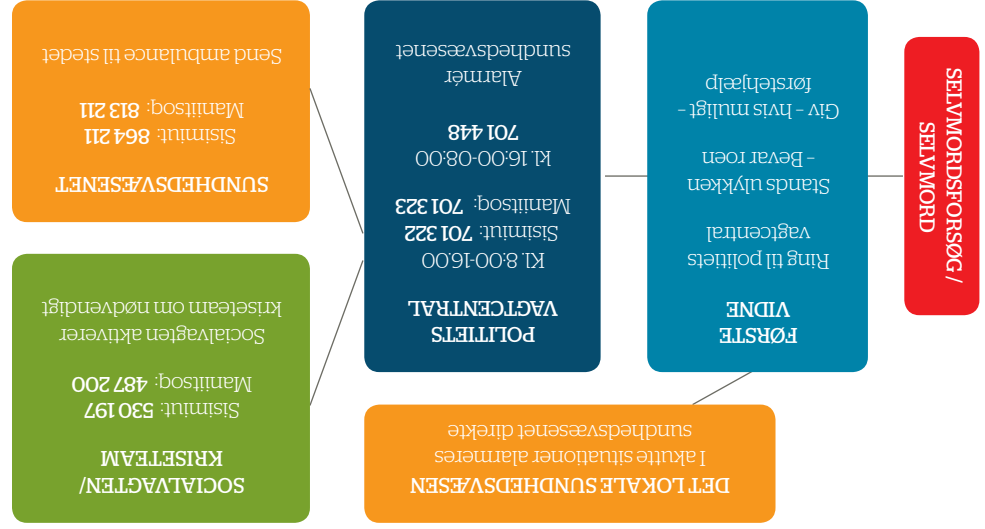
PEQQINNISSAQARFIK

KOMMUNI

Handlingskædeme viser den direkte vej mellem politi, sundhedsvæsen og kommune - hvordan de skal samarbejde og hvilket ansvar de hver især har. Handlingskæden gør samarbejdet omkring selvmordsforebyggelse mere effektivt og giver de berørte den bedste behandling.

## Handlingskæder

i tilfælde af selvmord, selvmordsforsøg og selvmordsrusler



Kilde: Departementet for Sundhed og Forskning, 2018

Farveanvisning for hver myndighed: