

Podcast: I Krænkernes Klør

Episode 5: **DIGITAL SELVMORD**

Klassetrin 7.-10. Fag Dansk, samfundsfag, seksualundervisning, teknologiforståelse



INDHOLD

Podcasten omhandler E – en 11-årig dreng, der får en god ven i et online spil. Men venen bliver groft mobbet og til sidst siger han til E, at han vil begå selvmord. E er meget bekymret for sin ven, men kan ikke komme i kontakt med ham, da han har slettet alle sine accounts.

Selv mord

Når et menneske vælger at begå selvmord kan det skyldes alt fra traume til psykisk sygdom. Forsøg på eller trusler om selvmord kan også være et råb om hjælp, og ikke et reelt ønske om at dø.

Digitalt selvmord

Digitale platforme gør det muligt at skabe præcis den identitet, man vil. Digitalt selvmord er at fjerne alle sociale medier, gaming og andet på en gang - uden at efterlade andre måder at kontakte en på.

SPØRGSMÅL

1. Har du prøvet at have et digitalt venskab med en person, som du aldrig har mødt fysisk?
Hvis ja: Hvad er fordele og ulemper for dig?
2. Hvorfor tror du, at folk skaber andre versioner af dem selv på sociale medier?
3. Har du prøvet at lave profiler på sociale medier, hvor du er en anden person? Begrund dit ja/nej
4. Mange unge poste på sociale medier, at de har det svært. Hvorfor gør de det?
5. Har du oplevet, at nogen du kendte, gav udtryk for, at de ville begå selvmord?
6. Har du tanker om, hvordan du hjælper en der er selvmordstruet?
7. Hvad kunne få dig til at begå digitalt selvmord?
8. Har du overvejet at slette alle konti, du har, på sociale medie på en gang?



OPGAVER

- **OPGAVER 1 - klassen**

Læs **KILDE 1**: "Statistik og eksempler om børn, unge og selvmord/selvordstanker." Drøft statistikkerne og eksemplerne i klassen. Hvad lagde I mærke til?

- **OPGAVE 2 – grupper på 2-3 personer & klassen**

Lav en brainstorm på ideer til, hvordan man kan hjælpe en ven, der har det psykisk dårligt og ikke har lyst til at leve. Ideer skrives ned og fremlægges for klassen.

- **OPGAVE 3 – hjemmeopgave - grupper på 2-3 personer**

Brug spørgsmålene fra side 1 og stil dem til din familie, venner, osv. Skriv deres svar ned eller optag deres svar med din mobil – hvis de giver dig lov – og fremlæg for klassen.

- **OPGAVE 4 – hjemmeopgave**

Læs **KILDE 2**: "De fem trin til selvmordsforebyggelse". Lav en plakat til unge, som formidler de 5 råd med billeder og tekst. Fremlæg i klassen.

- **OPGAVE 5 – hjemmeopgave**

I podcasten sidder E og hans forældre med uvisheden om, hvad der er sket med "John". Skriv en fiktiv historie om hvad du tror der skete, da John slettede alt og forsvandt.



KILDE 1: Statistik og eksempler om børn, unge og selvmord/selvordstanker (Børns Vilkår/ Børnetelefonen)

KILDE 2: De fem trin til selvmordsforebyggelse. (SOSU-uddannelsen)

Projektet er støttet af

Johan Schrøders Fond, Skibsreder Per Henriksen, R og hustrus Fond, Inge & Asker Larsens Fond, Asta & Jul. P. Justesens Fond Fonden af 1982, Toyota Fonden, Enid Ingemanns Fond, Rørkærfonden, Lizzi og Mogens Staal Fonden, Gangstedfonden

KILDE 1

Statistik og eksempler om børn, unge og selvmord/selvordstanker

Kilde: Børns Vilkår/ Børnetelefonen

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 %

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%

Uddrag af samtaler fra Børnetelefonen

1. "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**

2. "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/selv mord Hvad skal jeg gøre" **Dreng, 14 år**

3. "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 selv- mordstanker, 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**

4. "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**

5. "Jeg bliver ved med at finde nye blade fra for det meste blyantspidsere som jeg bruger til at skære i mig selv. Jeg har virkeligt 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**

6. "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**

KILDE 2

De 5 trin til selvmordsforebyggelse

Trin 1 – Spørg

Hvis du opdager, at en du kender, har det dårligt, så spørg dem hvad de tænker og føler.

Trin 2 – Sikkerhed

Hvis personen er i fare, f.eks. har piller klar eller ting at skære sig med, er det vigtigt at disse fjernes.

Trin 3 – Find hjælp

Det er vigtigt at finde en voksen som kan hjælpe. Er der ikke en du/ i stoler på i nærheden, så ring 1 1 2.

Trin 4 – Snak med nogen

Det kan være en meget voldsom oplevelse, at en ven er klar til at begå selvmord. Sørg for, at du får talt med nogen om det. Hvis du ikke har en voksen du kan tale med, så brug Børnetelefonen 1 1 6 1 1 1.

Trin 5 – Følg op

Snak med personen igen når der er mere ro på. Det er vigtigt for jer begge, at ingen føler sig alene.