



Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse

Her er nogle forslag til emner, som du bør tale med dit barn eller teenager om, hvis de ser serien Kamikaze

- *Kamikaze* er en fiktiv historie om en ung kvinde, der mister sine forældre og sin bror og i savnet af dem bliver selvmordstruet, som en del af hendes krisereaktion. Seriens formål er at gengive en skræmmende historie om, hvordan selvmordstanker og -handlinger kan opstå.
- Du kan have lignende oplevelser og tanker som hovedpersonen i *Kamikaze*, hvis du rammes af en alvorlig livsbegivenhed. Folk identificerer sig tit med personer, som de ser på tv eller i film. Det er dog vigtigt at huske, at der findes bedre måder at håndtere depblemer, som fremstilles i *Kamikaze* på og det ikke er en god idé at handle ud fra selvmordstanker.
- Hvis du har set HBO serien og føler, at du gerne vil tale med en person om det – så ræk ud efter hjælp. Tal med en ven, et familiemedlem, en lære eller en terapeut. Der er altid nogen, som vil lytte.
- Selvmord er ikke en almindelig løsning på livets udfordringer eller modgang. De fleste mennesker, der oplever mobning, **en vens død eller anden modgang** som portrætteret i *Kamikaze*, dør ikke af selvmord. Faktisk tager langt de fleste kontakt til nogen at tale med, opsøger hjælp eller finder andre måder at klare problemerne på. De fortsætter med at leve sunde, normale liv.
- Selvmord er aldrig en heroisk eller romantisk handling. Julies selvmordshandlinger (selvom de er fiktive) tegner et skræmmebillede og meningen med historien er ikke at skildre en helt – men snarere at beskrive en tragedie.
- Det er vigtigt at vide, at der på trods af skildringen i *Kamikaze*, er mange behandlingsmuligheder for livsudfordringer, krisesituationer og psykisk sygdom. Behandling findes og virker.
- Selvmord påvirker alle, og alle kan gøre en indsats for at hjælpe, hvis de ser advarselssignaler eller hører om personer som, har tanker om at tage deres eget liv.
- Det er OK at tale åbent og ærligt om følelsesmæssige kriser og selvmordstanker. At tale om selvmordstanker vil ikke gøre nogen mere selvmordstruede eller give dem ideer. Hvis du er bekymret for nogen, så spørg dem direkte.
- Det er vigtigt at vide, hvordan man reagerer på og svarer en person, der fortæller om følelsesmæssige kriser eller selvmordstanker. Lad være med at afvise dem eller deres tanker, lyt i stedet. Vær omsorgsfuld og venlig. Tilbyd at være sammen med dem. Tilbyd at følge dem hen til et sted, hvor de kan få hjælp eller hjælp dem til at søge telefonisk krisehjælp.
- Psykologen i *Kamikaze* spørger ikke ind til Julies selvmordstanker - det er forkert og heldigvis ikke typisk for de fleste terapeuter. De fleste fagfolk er pålidelige personer at søge hjælp hos. Hvis dine oplevelser hos en professionel har været dårlig, så søg hjælp et andet sted, f.eks. hos Livslinien eller en anden rådgivningsorganisation. Fortsæt med at lede efter hjælp, til du finder det, der passer til dig
- Det er ikke en god ide at gøre et menneskes selvmordsadfærd til en heltedåd. At glorificere personens handlinger eller tage 'selfies' og streame i ørkenen er ikke passende og kan påvirke andre negativt.

Hvis du har selvmordstanker: [Ring til Livslinien på 70 201 201](tel:70201201)