

Eksistentielle samtaler med ældre mennesker: vanskelige samtaler og tunge emner

Af Elene Fleischer og Gert Jessen



Livets store eksistentielle spørgsmål kommer ingen af os uden om. Hvem er jeg? Hvad er meningen med livet? Hvor skal jeg hen? Hvorfor er lidelsen en del af mit liv? Hvad ville der ske, hvis jeg tog mit eget liv? Det er eksistentielle spørgsmål, som uanset om de verbaliseres eller gemmes i tavshed, har betydning for det ældre menneskes livsværdi og selvværd (Fleischer, 2004).

Usynliggørelsen

Vi har alle disse eksistentielle spørgsmål i forhold til vore egne liv, og uanset om vi har erfaring i at verbalisere eksistentielle og emotionelle temaer som død, ensomhed og tavshed, vil de få indflydelse på Sam-talen med ældre mennesker (Beskow, 2007; Fleischer, 2000, 2004; Fleischer & Jessen, 2004; DR2, 2006; Grønning & Bloch, 2004). Har vi som hjælpere ikke bevidsthed om egne mangler i forhold til de faglige kompetencer, kan dette forhindre os i en optimal Sam-tale. Vi kan komme til at gøre ældre mennesker usynlige. Den svenske forfatter Henning Mankell (2007) siger det ramdende i bogen *De italienske sko*:

”Ja, ældre og gamle mennesker er overalt, men ingen ser dem fordi de er gamle. Vi lever i en tid, hvor gamle mennesker skal være gennemsigtige som glas. Vi skal helst ikke mærke dem. Også du vil blive mere og mere gennemsigtig. Min mor er allerede blevet det.”

Mange ældre mennesker oplever sig ”usynlige” i deres sidste leveår. Det er også er i samme tidsperiode, de ældre mennesker reflekterer over meningen med livet og døden. Det er i disse ”usynlighedsår”, at det ældre menneske tanke-mæssigt fordyber sig i det meningsgivende og det meningsløse. Om usynligheden og den eksistentielle refleksion har sammenhæng med ældre menneskers selvmord kan ikke besvares entydigt. I Danmark er den højeste selvmordsrate blandt kvinder over 65 år og mænd over 75, og raterne for ældre mennesker har været relativt stabile over de senere år (Erlangsen, 2006; Winsløv et al., 2005).

Døden som et vilkår

Selvom vi alle ved, at livet skal føre til døden, er der i det moderne samfund en tendens til, at vi mister viljen til, at tale om sammenhængen mellem døden og de religiøse forestillinger. Selv vidende og empatiske sygeplejersker hører vi udtrykke, at de ikke ønsker at svare, når den

ældre indleder en samtale om religiøse spørgsmål. Undskyldningen er gerne, at det ikke er deres arbejde. Efter vores mening må sygeplejersken, såfremt hun ikke oplever at have de fornødne kompetencer, påtage sig det faglige ansvar, at etablere en kontakt med andre fagpersoner, der magter at håndtere de eksistentielle spørgsmål om livets meningsløshed, om dødens og de religiøse spørgsmål (Landert, 2005; Heap, 2001).

Hvordan kan vi få de fornødne redskaber til at kunne møde ældre mennesker med samtaleteknisk ligeværdighed og på det ældre menneskets præmisser? På hvilken måde kan de store eksistentielle spørgsmål som kriser, tab, eksistentiel og emotionel ensomhed håndteres i det mellem menneskelige samvær, uden at nogen føler sig krænket eller gået for nær? (Fleischer, 2004; DR2, 2006)

For selvom vi lever, som om vi aldrig skal dø og har mindst 50 år tilbage at leve i, så kommer der alligevel et tidspunkt, når vi bliver ældre, hvor vi holder op med at sige, *hvis* jeg skal dø - og i stedet siger, *når* jeg skal dø. Det første ”hvis” er en ren refleksiv tankeproces, der er abstrakt. Døden er noget, der vil ske for andre, men ikke nødvendigvis for mig. For en sikkerheds skyld tager vi alligevel stilling til vor egen begravelse.

Det er noget ganske andet, når vi begynder at tænke, *når* jeg skal dø. I det øjeblik vil vi reflektere både tanke- og følelsesmæssigt, hvad døden vil betyde for os, og vi begynder at mærke angsten for døden og dødsprocessen. Når vi mærker, at vi skal dø fra nogen eller et andet menneske skal dø fra os, så erkender vi døden både eksistentielt og emotionelt. Når dette betydningsfulde mennesker skal dø fra mig, mærker jeg også, at jeg bliver ensom - både emotionelt og eksistentielt.

Den ligeværdige samtale

Når jeg fagligt skal være en ligeværdig samtalepartner for et ældre menneske, må jeg også være vidende om mine egne

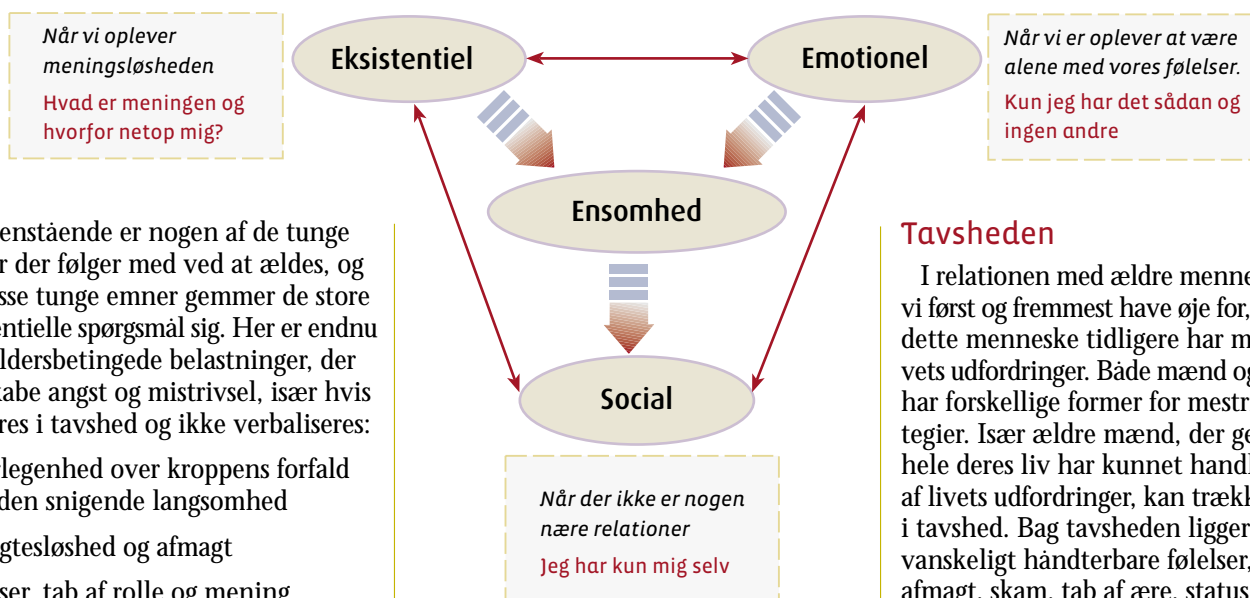
tanker og emotioner. Derfor er det en god begyndelse at reflektere over egne overvejelser omkring eksistentielle spørgsmål, før jeg fagligt stiller forskellige former for eksistentielle spørgsmål til andre - for hvis jeg er bange for eller usikker på, om jeg kan tale om de følelsesmæssige og de eksistentielle sider af det at dø, bliver det vanskeligere at skabe en ligeværdig god Sam-tale. Det er et stort problem, hvis jeg ”lader som om” jeg kan, uden at have forholdt mig til det eksistentielle, det smertefulde ved tabet, lidelsen og smerten (Fleischer, 2000, 2004).

Hvad er tungt ved at være eller blive gammel?

I den faglige selvrefleksive proces er det betydningsfuldt at få stillet hovedspørgsmålene: Hvad vil det sige at være gammel? Hvornår er jeg gammel? Unge svarer hurtigt og kvikt, svarene kommer hurtigt og tilsyneladende uden at den unge har mærket efter emotionelt. Ældre mennesker svarer mere forsigtigt, og nogle gange bliver følelsen af hjælpeløshed også aktiveret og verbaliseret.

Ældre giver følgende svar på spørgsmålet. Du er gammel, når du

- Ikke har et mål at stræbe efter
- Oplever, at der ikke længere er brug for dig eller din viden
- Møder overbærenhed frem for interesse
- Afvænnedes fra engagement - din mening er ligegyldig
- Ikke længere kan komme på ferie, fordi du holder ferie hver dag
- Ikke kan have hund - for hvor skal den være, når du dør?
- Føler dig til overs, når alt hvad du kan, bliver gjort bedre af andre
- Er sårbar - nem at angribe
- Oplever ensomhed, også når du er sammen med andre.



Nedenstående er nogen af de tunge temaer der følger med ved at ældes, og bag disse tunge emner gemmer de store eksistentielle spørgsmål sig. Her er endnu flere aldersbetingede belastninger, der kan skabe angst og mistrivsel, især hvis de bæres i tavshed og ikke verbaliseres:

- Forlegenhed over kroppens forfald og den snigende langsomhed
- Magtesløshed og afmagt
- Kriser, tab af rolle og mening
- Hjælpeløshed og tab af kontrol
- Frygten for en uværdig afslutning på livet
- Tanker om at tage livet af sig selv
- Ensomhed
- Livstruende sygdom
- Tab af ægtefælle, børn og andre betydningsfulde personer
- Angsten for døden
- Livets meningsløshed
- Tab af sanser
- Generindring af traumer, f.eks. hændelser under 2. verdenskrig, fortiede dødsfald og aborter

Kriser – når kommunikationen ændrer sig

Virkeligheden synes at ændre sig radikalt, når vi oplever dødsfald blandt en af vore nærmeste. Det kan vi forstå, men det er mere uforståeligt at også kommunikationen og evnen til at udtrykke sig, også ændrer sig (Grønning & Bloch, 2004).

I den krisepregede kommunikationsunivers er der væsentlige eksistentielle elementer og fænomener, som vi normalt ikke kender til og ikke tidligere har haft brug for at verbalisere. Det betyder også, at ordene ikke umiddelbart er tilgængelige for os, og dette medfører en oplevelse af emotionelt og tankemæssigt kaos, der også kan aktivere en angst for at miste sig selv (blive sindssyg).

En af de stærkeste eksistentielle refleksioner opstår ved tankerne om døden. For hvad er døden for et fænomen, når den ikke betragtes som en abstrakt størrelse, men derimod er noget der mærkes?

Ensomheden

Det andet emnet er ensomheden. Vi opererer med tre forskellige former for ensomhed, der i en sorg-krise-situation skal mødes på forskellige måder – den eksistentielle, den emotionelle og den sociale ensomhed.

Differentieringen mellem de tre former for ensomhed lægger sig tæt op ad den kognitive terapi, hvor et vigtigt aspekt er at kunne adskille den tankemæssige, den følelsesmæssige og den handlende eller kommunikerende del, fra hinanden.

Et eksempel: En gammel mand mister sin kone, der dør af cancer. Han har passet og plejet hende derhjemme, så længe han magtede det. Til slut må han nødtvunget acceptere, at hun indlægges på hospital, hvor hun dør.

Hvis vi udelukkende tolker enkemandens ensomhed som social ensomhed, skaber vi et kommunikativt problem både for os selv og for enkemanden. Vi har ikke mødt ham hvor han lige nu befinder sig, nemlig i den eksistentielle og den emotionelle ensomhed. Selvom den sociale ensomhed er synlig, bør vi være opmærksomme på, at den sociale ensomhed ikke er det primære. Den er ofte resultatet af en ubearbejdet og ikke verbaliseret eksistentiel og/eller en emotionel ensomhed.

Forstår vi ikke de forskellige former for ensomhed, kan vi være årsag til, at han forsvarer sig ved at isolere sig, og dermed kommer til at fremstå som social ensom person. Altså hvis den eksistentielle og emotionelle ensomhed ikke bliver verbaliseret, medfører det en social ensomhed. Den manglende verbalisering vil resultere i tavshed, og det er den, der fører til isolation.

Tavsheden

I relationen med ældre mennesker skal vi først og fremmest have øje for, hvordan dette menneske tidligere har mestret livets udfordringer. Både mænd og kvinder har forskellige former for mestringsstrategier. Især ældre mænd, der gennem hele deres liv har kunnet handle sig ud af livets udfordringer, kan trække sig ind i tavshed. Bag tavsheden ligger alle de vanskeligt håndterbare følelser, såsom afmagt, skam, tab af ære, status og hjælpeløshed. Mange lever ofte efter devisen, "at tale er sølv, og tavshed er guld", men den ufrivillige tavshed kan være meget belastende for livskvaliteten, netop fordi den er ikke ønskelig, men resultat af den historiske tid og den socialisering, som ældre mennesker er opvokset med (Fleischer, 2004; Fleischer & Jessen, 2004; Winsløv et al., 2005).

Bag tavshed ligger de indadrettede følelser, som angst for døden, angst for tab af kontrol, uværdighedsfølelser, krænkelser og afmagt. Disse følelser pakkes så at sige ind i tavshed og gemmes væk som eksistentiel ensomhed. Den indre dialog, som ældre fører med sig selv bag den ydre tavshed, indeholder f.eks. følgende spørgsmål: Er det bare mig, der har det sådan? Hvad er meningen med livet, hvis jeg skal føle mig skamfuld over, at min krop strejker og ikke vil, som jeg vil?

At forberede sig til samtalen

Vi må fagligt forberede os, inden mødet med et ældre og eksistentielt ensomt menneske, der eventuelt holder sine tanker for sig selv og forholder sig tavst.

Før vi fagligt kan gå ind i en ligeværdig samtale, må vi mentalt flytte os fra de abstrakte, intellektuelle og faglige refleksioner til at reflektere over egne kompetencer og inkompetencer. Af den grund er det vigtigt, at vi fagligt reflekterer over os selv som et redskab i kommunikationen.

Hvad gør en samtale vanskelig? Den er især vanskelig, når "bolden" ikke spilles. Det vil sige, når jeg ikke giver ordet til en anden. Eller når jeg oplever, at "bolden" ikke tages, så vil jeg måske tolke tavsheden som en afvisning.

Oplever jeg derimod, at vi skiftes til at tage "bolden", men at det, man siger til



hinanden, ikke er forståeligt, taler vi forbi hinanden. Det gør os usikre, og det bliver efterhånden sværere og sværere at finde de rigtige ord.

En kendt form for ikke ligeværdig samtale, som mange ældre mennesker kan nikke genkendende til er, når vedkommende oplever at blive talt ned til. Det kan både være valg af ord, en forkert stemmeføring og toneleje, der får det ældre menneske til at føle sig nedværdigende behandlet.

Tunge samtaleemner

Hvad gør en samtale tung? Ofte er det temaer, som vi ikke fokuserer på i vores hverdagskommunikation. Når disse temaer føles tunge, hænger det sammen med de følelser, der opstår imellem mig og den anden.

Når vi fagligt oplever en samtale tung, er det ofte fordi vi ikke har reelle handlemuligheder; det vil sige, når vi bliver klar over, at vi rent faktisk ikke kan gøre noget (handle) for at forhindre sygdommen eller dødsprocessen i at udvikle sig. Det vil sige, når kommunikationen udelukkende handler om, at være stille sammen med og fysisk tilstede for den anden.

Angsten for den sidste del af livet kan komme til udtryk på forskellig vis. En sygeplejerske udtrykker sin erfaring således:

"Han havde en angst for at gennemleve den sidste del af sit liv. Han følte ikke angst for at dø, men en diffus angst for vejen til døden, angst for, hvordan den sidste tid før døden skulle blive." (Oudshoorn & Fleischer, 2002)

Et tema, der især for mange ældre mænd er sværere – eller i al fald lige så vanskelig – som angsten for selve døden, er angsten for at blive så afhængig af andres hjælp, at plejehjemmet er den eneste mulighed.

En frivillig medarbejder på 75 år giver sit billede af miljøet på et plejehjem. Indirekte giver den frivillige udtryk for, at ældres tilstand på plejehjem faktisk kunne medføre en revurdering af hendes modstand mod selvmord som en løsning ud af livets uværdighed.

"Så længe vi kan klare os selv, så tror jeg, det er godt at blive eller være gammel. I det øjeblik, vi bliver "afhængig af Staten", så vil jeg ikke ønske mig at være gammel.

Hvis jeg skal sættes hen i en skammekrog og leve i evig angst for, at de glemmer mig sådan rent bogstaveligt, det ville jeg meget nødtigt opleve. Så kommer jeg i tvivl, for kunne jeg så også vælge at tage mit eget liv.

Det værste for mig i mit frivillige arbejde, er at komme som besøgsven på plejehjemmet og se ældre plejehjemsbeboere sidde savlende og hængende trøstesløse i dødens forværelse. Plejepersonalet tænder for fjernsynet, som går for fuld styrke. Hvad der sendes, er ligegyldigt, for de gamle er mere eller mindre senile, apatiske, halvdumme og opgivende. Jeg hader at komme igennem plejehjemmets opholdsstue. Jeg gør meget for at undgå dette trøstesløse dødens forværelse. Jeg bliver desperat af at se, de allerældste placeret på en stol og glemte" (Oudshoorn & Fleischer, 2002).

At undgå angsten og vælge selvmord

Selv mord og angsten for selvmord er et af de tungeste emner at håndtere for os fagligt. Især fordi vor egen frygt for, at en af vore nærmeste, en af vore patienter eller beboere skal begå selvmord, gør samtalerne dobbelt komplicerede. Følgende beretning om en ældre mands selvmord er sammensat af flere personers udsagn og fremkommet i et fokusgruppinterview.

"Det var en ældre mand, der skød sig. Der var intet at mærke på ham. Manden havde haft en stor stilling, en værdsat mand, der var vant til at bestemme. Han var over 80 år, fik hoftebrud og kunne ikke længere være til nytte. Det var hans værdighed, der gjorde det. Han ville ikke være sølle og dårlig og komme på plejehjem. Han var inde hos os på plejehjemmet og meldte klart ud, at han ikke skulle på plejehjem. Når jeg ser tilbage på forløbet, kan jeg se, at han bestemte sig, mens han var her. Han ville ikke ende som nogen af dem, der bor her, sidde glædesløst og vente på at modtage hjælp. Den sidste aften, da jeg kom på rutinemæssigt aftenbesøg, så han fodbold på TV sammen med en jævnaldrende, der var på besøg. Dagen efter var han død. Jeg kan godt se, at det for ham var for nedværdigende at flytte på plejehjem. Han kunne ikke leve med, at skulle have hjælp

af andre til at klæde sig af og vaske sig. Han kunne ikke stige ned fra sin piedestal, og vi kunne ikke yde ham den rigtige hjælp i forhold til hans opfattelse af sig selv." (Oudshoorn & Fleischer 2002).

At kunne Sam-tale og bruge sig selv fagligt til at håndtere tab af værdighed

Hvordan kunne det faglige personale have nærmet sig de eksistentielle spørgsmål i ovenfor nævnte case? Her er noen eksempler på temaer og tilgange som Elene Fleischer har benyttet sig af rigtigt mange gange i krisehåndtering og udredning af selvmordsrisiko i forhold til ældre og rigtig gamle enker og enkemænd.

1) I en af samtalerne med denne mand, der som 80 årig får hoftebrud, kunne den faglige person have reflekteret højt i mødet med manden og sagt: "Jeg tænker på, hvordan det mon er at have haft så stor en stilling og så megen indflydelse, som du har haft tidligere i dit liv, og så opleve at kroppen ikke længere vil som dit hoved vil".

2) Kommer der ikke noget umiddelbart svar, kan jeg f.eks. reflektere videre og sige: "Er det OK, at jeg deler mine tanker med dig, og at jeg siger højt, hvad jeg tænker?"

3) Formodentlig vil han ikke afvise os og vi kan fortsætte: "Jeg tænker på, hvordan jeg ville reagere, den dag min egen krop strejker, eller hvordan ville jeg mon reagere, hvis det blev mig, der behøvede hjælp til alt? Jeg ville fortsætte med min selvsamtale og sige: Jeg tror, at jeg i første omgang ville blive vred på skæbnen eller på Vorherre, og derefter ville jeg blive desperat ved at skulle tænke på, at nu er jeg nødt til at være afhængig af andres hjælp".

4) Når det er sagt, vælger jeg at være stille lidt, og så tage en kortvarig indirekte øjenkontakt og sige: "Har du også sådanne følelser, eller har du andre?"

5) Derefter kunne jeg vælge at tale lidt videre, hvis situationen var til det og måske sige: "Jeg har talt med mange ældre mænd, som har sagt til mig, at det værste er at miste kontrollen, og synes at man er til besvær. Det er lige så svært som at miste sin værdighed. Andre har sagt, at det værste er at skulle bede om hjælp. At det føles forkert."



6) På dette tidspunkt kan jeg på relativt kort tid skabe en god alliance og en betydningsfuld Sam-tale for os begge.

7) Og nu vil jeg, for at åbne op for den videre dialog, kunne sige sådan noget som f.eks.: "Mange mennesker synes, at det værste er at komme på plejehjem, andre synes det værste er at have utålelige smerter, og for mange af os mennesker betyder det, at vi begynder at tænke over meningen med at leve videre og tænke på at livet er værd at leve videre på."

8) Under hele denne form for Sam-tale skal jeg sikre mig, at jeg taler klart og tydeligt, så mine ord kan høres, og at vi sidder på sådan en sådan måde, at mit ansigt ikke er underbelyst. Desuden kan jeg vælge at vi sidder sådan, at det er nærliggende for os, at se ud på himlen, i haven eller på et billede i stuen, så vi kan vælge mellem den direkte og indirekte øjenkontakt. Som en kompetent samtalepartner skal jeg vide, at i de svære samtaler om følelser, er det vigtigt at have en imaginær grænse mellem os, og at det er vigtigt at ingen af os, taber ansigt. For sker det, går også alliancen og den betydningsfyldte Sam-tale i stykker.

9) Vil den ældre mand Sam-tale på det intellektuelle og tankemæssige eksistentielle niveau, er jeg der hvor han er. Det er ham og hans behov, der bestemmer, hvilke temaer, tanker og følelser vi Sam-taler om.

10) Hvis det opleves som om alliancen kan bære det, vil jeg nu spørge sådan lidt henkastet: "Hvad er døden for dig? Noget godt eller noget skidt?"

11) Siger han nu, at han ikke ønsker at leve, at døden vil være en befrielse, så siger jeg: "Nu er jeg nødt til at spørge dig om noget som kan være svært for os begge: Tenker du på selvmord?"

12) Bliver han nu tavs, kan jeg efter en lidt længere pause sige: "For nogen af os er døden både noget, der skaber angst, men også noget vi ved, at vi ikke kan undgå." Vi kan lade refleksionspauserne være til stede, og kun opfordre ham til at Sam-tale ved at se hurtigt og flygtigt på ham.

13) Forbliver han tavs, vil jeg forsigtigt og lidt lavere sige at mennesker benytter

tavshed på forskellig måde: "Nogen af os bliver tavse, fordi vi ikke ved, hvad vi skal sige. Andre bliver tavse, fordi de ikke kan finde de rigtige ord. Andre igen bliver tavse, fordi det er for svært eller fordi den anden har været for nærgående. Jeg håber ikke, at jeg har været for nærgående og kommet til at gå over dine grænser."

14) Har han selvmordstanker, må jeg fortsætte som lægen i E-læringsprogrammet (Lægeforeningen, 2008), og spørge: Hvem skal finde dig, når du er død ved selvmord? (Fleischer, 2004, 2008). Svaret er bestemmende for den efterfølgende behandlingsstrategi.

Afslutning

Alle kan Sam-tale, men vi kan også alle fagligt blive mere modige og få flere erfaringer. Derfor må vi også acceptere, at vi ikke er verdensmestre. Det bedste råd, som vi kan give, er at spørge dig selv, hvordan ville jeg gerne mødes af et andet menneske – og så mød andre, som du vil mødes af andre. Den eksistentielle ensomhed er lige så svær at verbalisere som selvmordstanker og ønsker. Der er ikke andet at gøre, end at øve sig og acceptere at vi alle gør fejl, når vi begynder på noget nyt, som vi ikke før har gjort.

Vores sidste råd er: Behandl ældre med respekt. De har levet længere end du, og alle fortjener respekt, uanset alder.



Elene Fleischer, ph.d. er stifter og daglig leder af Center for forskning og forebyggelse i Odense. Hendes primære interesse er kommunikation og selv-mordsforebyggelse. Hun arbejder som forsker, evaluator og underviser. Har i mange år tillige arbejdet med krisearbejde blandt pårørende og efterladte efter selvmord. www.elene.dk



Gert Jessen, cand.phil. og ErhvervsDiplomLeder, har arbejdet med suicidologi som forsker og underviser gennem 20 år. Medgrundlægger af Center for Selvmordsforskning, Livslinien og European Network for Suicidology. Arbejder nu med organisations- og ledelsesudvikling samt undervisning & projektledelse. www.wisemind.no



Referencer

- Beskow, J. (2007). *Når himlen är nära*. SPES.
- DR2. (2006). *Det gælder livet. Ældre og selvmordsforebyggelse 3 dokumentarfilm*.
- Erlangsen, A. (2006). *Selvmord blandt ældre mennesker*. *Gerontologi* 22, 1, 12-15.
- Fleischer, E. & Sjørup, T. (Under udarbejdelse, 2008). *Ensomhed er selvmordets følgesvend*.
- Fleischer, E. (1997, 2000). *Den talende tavshed: selvmord og selvmordsforsøg som talehandling*. Odense: Odense universitetsforlag.
- Fleischer, E. & Jessen, G. (2004). *Når tavsheden taler*. Bog og film om tavshed og hvordan tavshed håndteres. GPO.
- Fleischer, E. (2004). *Gamle menneskers brug af tavshed*. I J. Tellervo: *Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og forebyggelse*. Nyt Nordisk Forlag.
- Grønning, C. & Bloch, L. M. (2004). *Når livet bliver for langt: en film om selvmord og selvmordsforsøg blandt ældre*. Odense: Radix Medier.
- Heap, K. (2001). *Samtalen i eldreomsorgen*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Heap, K. (2001). *Tal med mig – at tale med gamle*. Dafolo.
- Landert, S. (2004). *Håb giver mod til at leve*. I J. Tellervo: *Selvmord blandt gamle mennesker – myter, viden og forebyggelse*. Nyt Nordisk Forlag.
- Lægeforeningen. (2008). *E-læringsprogrammet: Har du mistanke så spørg. Ældre og selvmord. Med fokus på samtalen mellem den praktiserende læge og patient*. Et samarbejde mellem Lægeforeningen og Psykiatrien i Region Nordjylland, Aalborg Psykiatriske Sygehus.
- Mankell, H. (2007). *De italienske sko*. Oslo: Gyldendal.
- Oudshoorn, K. & Fleischer, E. (2002). *Ældre og selvmord i Vejle Amt*. Kortlægningsrapporten. Vejle Amt.
- Winsløv, J. H., Erlangsen, A. & Fleischer, E. (2005). *Forebyggelse af ældre mænds selvmord. Indsatsområder og anbefalinger*. Rapport.