



Hvis en idrætsudøver dør eller begår selvmord

Hvis I kommer i den situation, at en af jeres idrætsudøvere dør eller begår selvmord, er det vigtigt at være opmærksom på, hvilke handlinger I kan gøre.

Mange børn i idrætsforeninger går også i samme skole og her er det relevant at være opmærksom på, at børnene også der kan blive mødt med et sorgarbejde i skoleregi. Det er fortsat vigtigt at idrætten kan være et trygt frirum. Sørg derfor for at skabe plads til både sorg, men også at have fokus på sammenhold og glæde ved idræt – selvom det kan være vanskeligt.

Handleplan

Den person, som først modtager besked om dødsfaldet, kontakter ledelsen/bestyrelsesformand i foreningen.

Ledelsen og trænere, der er direkte berørt af udøverens død eller selvmord, holder hurtigst muligt et møde, hvor I vælger en tovholder, der er ansvarlig for at informere holdkammerater, trænere og holder kontakt til udøverens familie og øvrige forældre i foreningen.

På mødet beslutter I:

- Hvordan de næste træninger skal forløbe
- Hvad I skal gøre på holdet
- Hvad I skal gøre i forhold til resten af foreningen
- Hvilken konkret information I giver til trænere og udøvere
- Hvordan I tackler en evt. presse
- Hvordan holdet og foreningen markerer dødsfaldet.
- Hvilke ressourcepersoner I skal kontakte for sparring, se muligheder sidst i dette dokument.
- Hvordan og hvem der kontakter familien?
- Information om hvor, hvordan og hvornår selvmordet skete, videregives til trænerstaben.

Tag kontakt til familien

Privatlivets fred er en myte, så selv om det er svært at opsøge en familie, der netop har mistet et barn ved dødsfald eller selvmord, opleves det af de fleste som en hjælp at blive kontaktet

Spørg forældrene

- Hvad der nøjagtigt er sket (ved selvmord)
- Fortæl hvad foreningen har tænkt sig at gøre og spørg til forældrenes behov
- Fortæl hvordan foreningen har tænkt at markere dødsfaldet
- Spørg om familien ønsker besøg i hjemmet – og af hvem
- Må holdkammeraterne deltage i begravelsen? Vær ikke bange for at sige, at I er kede af det.

- Spørg, hvad forældrene ønsker, at der meldes ud og om det er i orden, at holdet markerer dødsfaldet (flag på halv, et minuts stilhed mv.).

Vær forberedt på, at familien er i krise og har manglende overskud. Vær god til at lytte og skriv ned, så du husker hvad der er sagt og gør det I aftaler.

Informér udøvere og forældre

I bør være to trænere (eller leder) sammen, når I informerer holdet. Hvis muligt, så få en krisepsykolog tilknyttet til dette holdmøde. De er gode til at håndtere den slags.

Indkald til et akut holdmøde. Overvej om forældre skal deltage, det kan være en god ide. På holdmødet giver I alle informationer om dødsfald/selv mord med ord, der svarer til udøvernes aldersgruppe. Det er vigtigt, at alle udøvere får mulighed for at sige noget, og at de hører, hvordan andre på holdet reagerer.

- Slut af med at tilbyde at lave en let træning, hvor der er fokus på hygge. Det kan være rart at bruge kroppen aktivt efter en ubehagelig situation. Respektér de udøvere der har brug for noget andet og gør klart, at alle behov er lige værdige.
- Vær opmærksom på evt. skyldfølelse blandt holdkammeraterne og sørg for professionel hjælp hos krisepsykolog, henvis til egen læge eller livslinien, hvis denne skyldfølelse ser ud til at tage overhånd.

Information til de øvrige hold

Alle hold i foreningen bør informeres samtidig og så tidligt i forløbet som muligt.

- Det kan være ledelsen, der informerer samlet
- Det kan være de enkelte trænere, der informerer deres egne hold
- Vær kort og præcis og gør plads til alle slags reaktioner
- Slut af med at tilbyde at lave en let træning efterfølgende, hvor der er fokus på hygge. Det kan være rart at bruge kroppen aktivt efter en ubehagelig situation. Respektér de udøvere der har brug for noget andet og gør klart, at alle behov er lige værdige.

Informér alle forældre

Informér alle foreningens forældre via mail eller lignende om dødsfaldet/selv mord. Henvis til Livslinien, hvis forældrene har brug for råd og vejledning til at tale med deres egne børn om situationen og eventuelle efterreaktioner.

Få selv hjælp fra professionelle

Skyldfølelse, chok, sorg, vrede og meningsløshed er nogle af de følelser, der kan dukke op efter et dødsfald eller et selvmord. Afmagt og utilstrækkelighed er en naturlig reaktion, som ingen kan fjerne. Men dine trænerkolleger og ledelse kan støtte dig. Det er desuden god egenomsorg at give det ansvar videre, som du ikke magter lige nu. Kontakt andre professionelle for hjælp, se listen.





Yderligere information og rådgivning

Centre, rådgivning, hjemmesider

Psykologisk Krisehjælp ved Idrættens Forsikringer

[Psykologisk Krisehjælp | Idrættens Forsikringer](#) (link)

Akut psykologisk krisehjælp dækker ved traumatiske hændelser opstået i forbindelse med en aktivitet udført enten hos DIF/DGI eller forenings-/forbundsregi, f.eks.:

- En ulykke eller voldsom skade.
- Alvorligt ildebefindende
- Overfald/overgreb.
- Trafikulykke (transport til og fra idrætsaktiviteter arrangeret af foreningen).
- Dødsfald – f.eks. under en kamp

Man skal kontakte: Dansk Arbejdsskade forsikring på telefon 53 53 82 40 (tast 1) både i og uden for DASF's normale åbningstid.

Livslinien

www.livslinien.dk

Livslinien er et tilbud om anonym rådgivning til mennesker med selvmordstanker og mennesker, der på anden vis er berørt af en selvmordsproblematik som ven, pårørende eller efterladte.

Du er velkommen til at ringe til DIFs kontaktperson hos Livslinien:

Leder af rådgivningen, Agnieszka Storgaard Nielsen på telefon 3021 2620 eller 3332 1119

Ellers er der følgende muligheder:

- Telefonrådgivning har åben hver dag fra kl. 11.00-05.00 på telefon 70 201 201
- Chatrådgivning har åben mandag og torsdag kl. 17.00-21.00 samt lørdag og søndag kl. 13.00-17.00

Børns Vilkår

www.bornsvilkar.dk

Børns Vilkår

- Børnetelefonen: Telefon 116111

Børn og unge kan ringe til børnetelefonen alle dage hele døgnet.

- Børns Vilkår: Fagtelefonen Telefon 3555 5558

Anonym rådgivning for professionelle om omsorgssvigt og underretningspligt.

Nefos

www.nefos.dk

Telefon 2763 3484 og på telefon 5193 3484

NEFOS er en organisation, der yder støtte og rådgivning til alle, der er eller har været tæt på en person, der har udført en selvmordshandling. Familiemedlemmer, venner og faglige netværkspersoner kan finde hjælp på hjemmesiden og kan kontakte NEFOS på og på mail: kontakt@nefos.dk



Landsforeningen for efterladte efter selvmord

www.efterladte.dk

Telefon 7027 4212

Dette dokument er udarbejdet i samarbejde med Livslinien

