

När personen väl har bestämt sig för att tala med någon utifrån kan du hjälpa hen att förbereda sig inför samtalet. Du kan också erbjuda dig att följa med. Kontrollera efteråt att frågan om självmord togs upp och hör efter vilken hjälp som erbjöds. Försök att motivera personen att följa de rekommendationer som hen har fått.

8 Förmedla hopp och uppmana till att be om hjälp

Tankar på att ta sitt liv återkommer ofta och då är det viktigt att personen kan be om hjälp och berätta vad hen känner. Uppmana hen att lova att be om hjälp när det känns tungt. Det är då mer sannolikt att personen faktiskt gör det. Förmedla hopp genom att visa ditt engagemang och din vilja att förstå.

9 Stanna kvar

Självmodstankar försvinner inte av sig själva. Ofta krävs att personen upplever någon form av förändring i sitt liv. Livssituation, känslor och tankar kan förändras och upplevelsen av stöd är ofta avgörande för att kunna hantera tankar på att ta sitt liv. Att familj, vänner och närstående finns kvar på ett aktivt sätt är därför viktigt. Man behöver hjälp att ta sig ur tankar på självmord och du kan hjälpa.

10 Ta hand om dig själv

Du som hjälper/vill hjälpa en person som har självmordstankar måste även ta hand om dig själv. Det är känslomässigt påfrestande att stötta någon som är benägen att ta sitt liv, särskilt under en längre tid. Se till att du inte är ensam i din situation, utan tala med vänner, familj eller vårdpersonal. Kommunens anhörigstöd kan ge stöd och rådgivning till dig som anhörig. Nedan finns några exempel på kontakter där du och din närstående kan få hjälp och stöd.

Stöd finns att få

Akut 112

Vid akut självmordsrisk och/eller psykisk ohälsa
Tel: 112

1177

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmaste psykiatriska akutmottagning
Tel: 1177
Webb: <http://www.1177.se>

Självmodslinjen (föreningen Mind)

Tel: 90101, dygnet runt
Chatt webb: <https://mind.se/sjalmordslinjen>

Föräldratelefon tel: 020-85 20 00 vardagar 10–15, torsdagar 19-21

Äldretelefon tel: 020-22 22 33, vardagar 8–19, helger 10-16

Jourhavande kompis

En chattjour för barn och unga upp till 25 år
måndag-torsdag 18–21, helger 14–17
Webb: <https://www.rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis>

BRIS

Tel: 11 61 11, dygnet runt
Webb: www.bris.se

BRIS - vuxentelefon om barn

Tel: 077-150 50 50, vardagar 9–12

SPES

Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd
Tel: 020-18 18 00, alla dagar 19–22
Webb: www.spes.se

Jourhavande präst

Kommer du i kontakt med via 112 alla dagar 21–06
Webb: www.svenskakyrkan.se
Chatt: Svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

© HFS 2011. Text: Jona Kristjansdóttir. Layout: Marjo Brask.
Redigering, foto och korrektur: Carolina Hawranek.
Textrevision: Carin Tyrén och Lena Sjöqvist Andersson.

Foldern är framtagen av (HFS), Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, i samarbete med Akademiska sjukhuset, Uppsala läns landsting, Västerbottens läns landsting och landstinget i Östergötland. Uppdaterad 2016 av Region Östergötland och SPES på uppdrag av HFS. Besök gärna HFS-nätverkets webbplats: www.hfsnatverket.se



Att prata om
självmord är ett
skydd för livet

Varför tänker någon på självmord?

En människa som tänker på självmord känner sig ofta isolerad och ensam och kan uppleva att ingen kan hjälpa eller förstå hens smärta.

När man inte kan se något annat sätt att handskas med denna förtvivlan och smärta, kan det förefalla som den enda utvägen att ta sitt liv. När allt upplevs hopplöst kan det kännas som om det inte finns något val.

Risikfaktorer och varningssignaler

Kritiska livshändelser som till exempel:

- **Förlust:** av en närstående, en relation, av arbete, status, pengar.
- **En större besvikelse:** misslyckad examen, tentamen, utebliven befordran, mobbing, kränkning.
- **Sjukdom:** depression, psykisk sjukdom, allvarliga kroppsliga sjukdomar, missbruk

Förändringar i beteendet som till exempel om personen:

- är lynnig, tillbakadragen eller ledsen
- talar om känslor av hopplöshet, hjälplöshet eller att vara värdelös
- inte längre bryr sig lika mycket om sitt utseende
- uttrycker tankar om döden genom teckningar, berättelser och sånger
- tar avsked av andra i sin omgivning och/eller ger bort ägodelar
- ägnar sig åt riskfyllt och självdestruktivt beteende

Ibland kan en självmordsnära person upplevas som ovanligt lugn av sin omgivning. Var uppmärksam på detta då det kan tyda på ett tyst beslut att fullfölja sin självmordsplan.

Vad kan du göra som kan vara till hjälp?

De flesta som tänker på att ta sitt liv tar sig igenom den krisen. Hjälpt och stöd från familj, vänner och professionell vårdpersonal är en viktig del i processen. Nedan hittar du några råd för dig som har en närstående i behov av stöd.

1 Gör någonting nu

Om du är orolig för att någon som du känner tänker på att ta sitt liv ska du räcka ut en hjälpende hand nu. Du kan rädda ett liv. Förutsätt inte att det blir bättre eller går över utan hjälp. Förutsätt heller inte att hen söker hjälp på egen hand.

2 Tänk på din egen reaktion

En naturlig reaktion hos dig själv kan vara en känsla av panik, önskan att ignorera situationen och att hoppas på att den försvinner av sig själv. Du kan också ha ett behov av att omgående hitta en snabb lösning för att få hen att må bättre. Den här typen av reaktioner är vanliga. Om du tycker att det känns övermäktigt, ta hjälp av någon som du litar på.

3 Var tillgänglig

Tillbringa tid tillsammans med hen och uttryck din omsorg och omtanke utan att vara dömande, arg eller upprörd. Be hen att berätta, och lyssna noga. En del problem känns mer hanterbara när man har satt ord på dem.

4 Fråga om självmord

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker på självmord är att fråga om det. Det kan kännas svårt, men du visar att du lagt märke till att något är fel och vill lyssna. Det är viktigt att visa att du bryr dig och att hen inte är ensam.

Att tala om självmord kommer inte att ge någon idén att ta sitt liv. Att prata om självmord uppmuntrar istället till att tala om känslorna vilket ofta upplevs som en lättnad. Gå inte med på att behålla någons självmordstankar som en hemlighet.

5 Kontrollera säkerhet

När någon tänker på att ta sitt liv är det viktigt att du försöker få reda på om det finns en färdig plan för självmordet eller hur långt i en planering hen har kommit. Du kan till exempel ställa följande frågor:

- Har du tänkt ut en plan för hur du ska göra?
- Har du gjort några förberedelser?
- Vilken hjälp har du för att må bättre och för att känna dig trygg?

6 Ta beslut om nästa steg

När du har tagit reda på hur det står till med personens säkerhet är det dags att tillsammans diskutera nästa steg. Du kan behöva hjälp av andra för att övertyga hen att söka professionell hjälp eller åtminstone att ta ett första steg till trygghet. Det kan vara ett samtal med en partner, förälder eller en nära vän. Det är bara genom att samtala med personen om vad det är som pågår som ni kan nå den hjälp som behövs.

7 Sök hjälp så fort som möjligt

Det finns ett flertal platser där du kan få kontakt med personal som har kompetens att hantera frågor kring självmordsbenägna personer. Här är några exempel på vart du kan vända dig för att få hjälp:

- Vårdcentral eller annan läkarmottagning
- Psykiatrisk mottagning
- Skolpersonal: lärare, elevhälsa, fritidspersonal
- Ungdomshälsa, ungdomsmottagning
- Präst, diakon eller religiös ledare
- Telefonjourer, se faktaruta