



7 Sök hjälp hos andra – så fort som möjligt

- ♦ Vårdcentral eller annan läkarmottagning
- ♦ Psykiatrisk mottagning
- ♦ Personal på skola: lärare, sjuksköterska, psykolog, socionom, husmor, skolvärdinna, fritidspersonal
- ♦ Ungdomsmottagning
- ♦ Präst, diakon, religiös ledare

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60
måndag - torsdag kl 17–22
fredag, lördag, söndag kl 17–24

Jourhavande präst kommer du i kontakt med via 112

Jourhavande medmänniska 0771-900 80

BRIS 0200-230 230

BRIS Vuxentelefon om barn
077-150 50 50 måndag-fredag kl 11–13

Jourhavande adoptionskompis 020-64 54 30

Linje 59 för bi- och homosexuella ungdomar
020-59 59 00

SPES Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd. Telefonjour varje dag kl 19–23
08-34 58 73.

Du kan hjälpa personen att förbereda sig inför samtalet när han/hon har bestämt sig för att tala med någon. Erbjud dig att följa med. Efter samtalet måste du kontrollera att frågan om självmord togs upp samt fråga om vilken hjälp som erbjöds. Hjälpa personen att följa upp de rekommendationer som givits.

8 **Förmedla hopp - trösta - be om ett löfte**
Självmodstankar återkommer ofta och när de gör det är det viktigt för personen ifråga att kunna be om hjälp och berätta för någon om sina känslor. Be personen lova att be om hjälp. Det gör det mer sannolikt att han/hon faktiskt gör det. Visa ditt engagemang och din vilja att förstå – förmedla hopp.

9 **Ta hand om dig själv**
Du som hjälper någon som har självmordstankar måste se till att ta hand om dig själv, eftersom det är känslomässigt påfrestande att vara ett stöd till någon som är självmordsbenägen och särskilt under en längre tid. Se till att du inte är ensam med detta, att du har någon att tala med, till exempel vänner, familj eller någon som är professionell.

10 **Stanna kvar**
Självmodstankar försvinner inte utan att den självmordsnära personen upplever någon form av förändring i livet. Livssituationen, känslorna och tankarna kring suicid kan förändras. Upplevelsen av stöd kan vara en hjälp att hantera självmordstankarna. Det är viktigt att familj, vänner och andra viktiga personer finns kvar på ett aktivt sätt. Självmodstankar försvinner inte av sig själva. Man behöver hjälp att ta sig ur självmordstankar. Du kan hjälpa.

Denna broschyr är framtagen av Tema Psykisk Hälsa inom nätverket HFS (Hälsöfrämjande sjukhus och vårdorganisationer) tillsammans med Enheten för Hälsöfrämjande psykiatri inom Psykiatridivisionen vid Akademiska sjukhuset, Uppsala samt Västerbottens läns landsting, båda medlemmar i nätverket.



Enheten för hälsöfrämjande psykiatri



AKADEMISKA
SJUKHUSET



VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING

**ATT HJÄLPA
NÅGON SOM TÄNKER
TA SITT LIV**

VARFÖR TÄNKER NÅGON PÅ SJÄLMORD?

Om du tror att någon tänker avsluta sitt liv är det naturligt att känna panik eller till och med vilja undvika att tänka på det. En människa som tänker på självmord känner sig ofta isolerad och ensam och kan uppleva att ingen kan hjälpa eller förstå hennes psykiska smärta. När man inte kan se något annat sätt att handskas med denna smärta, kan självmord förefalla vara den enda utvägen. Ibland kan en förtvivlad och självmordsnära person uppfattas som mycket lugn av omgivningen. Var uppmärksam på att detta kan ha flera betydelser, bland annat kan det tyda på ett tyst beslut att fullfölja sin självmordsplan. Det är viktigt att notera att om någon inte längre är sig själv eller får dig att känna dig orolig, bör du ta reda på vad det är som gör att du känner såhär.

RISKFAKTORER OCH VARNINGSSIGNALER

KRITISKA LIVSHÄNDELSE SOM TILL EXEMPEL

FÖRLUST AV: en närstående, ett arbete, en inkomst/levebröd, en relation.

EN STÖRRE BESVIKELSE: misslyckad examen, tentamen, utebliven befordran.

SJUKDOM: depression och psykotiska sjukdomar, allvarliga kroppsliga sjukdomstillstånd.

FÖRÄNDRING I BETEENDE SOM TILL EXEMPEL

är lynnig, ledsen och tillbakadragen, talar om känslor av hopplöshet, känner sig hjälplös och värdelös, bryr sig inte längre lika mycket om sitt utseende, uttrycker tankar om döden genom teckningar, berättelser, sånger och tar avsked av folk i sin omgivning och/eller ger bort ägodelar. En del ägnar sig också åt riskfyllt och självdestruktivt beteende.



VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT HJÄLPA?

De flesta som tänker på att ta sitt liv tar sig igenom den krisen. Hjälp och stöd från familj och vänner samt professionella är ofta en viktig del i att ta sig igenom denna kris. Här kommer några råd.

1 Gör någonting nu

Om du är orolig för att någon som du känner tänker på att ta livet av sig ska du räcka en hjälpare hand nu. Du kan rädda ett liv. Förutsätt inte att det blir bättre/går över utan hjälp eller att han/hon söker hjälp på egen hand.

2 Var medveten om dina egna reaktioner

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

3 Var tillgänglig

Tillbringa tid tillsammans med honom/henne och uttryck din omsorg och omtanke utan att vara dömande, arg eller upprörd. Be honom/henne berätta – lyssna noga. Låt det ta den tid det tar. Nalkas försiktigt – backa om du blivit för närgången. 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 har lagt märke till något och har lyssnat. Det är viktigt att visa att du bryr dig och att han/hon inte är ensam. Att tala om självmord kommer inte att ge någon idén att ta livet av sig. Att prata om självmord uppmuntrar istället till att tala om känslorna och känns ofta som en lättnad. Gå inte med på att behålla någons självmordstankar som en hemlighet.

5 Kontrollera säkerhet

Om någon tänker begå självmord är det viktigt att veta hur mycket och länge dessa tankar har funnits. Du kan till exempel ställa följande frågor:

- Har du tänkt ut hur och när du ska begå självmord?
- Har du medel eller tänkt skaffa dig medel att utföra din plan?
- Vilken hjälp har du tillgång till för att må bättre och att känna dig trygg?
- Fråga också hur du kan hjälpa och stötta honom/henne för att finna stöd, livsglädje och kraft hos familj, vänner, husdjur, religiösa övertygelser, egen inre styrka.

6 Fatta beslut om vad du ska göra och hur ni ska lösa den nuvarande situationen

Nu när du har tagit reda på hur det står till med hans/hennes säkerhet, är det dags att tillsammans diskutera nästa steg. Du kan behöva hjälp av andra för att övertyga honom/henne att skaffa professionell hjälp – eller åtminstone ta ett första steg till trygghet som kan vara en partner, föräldrar eller nära vänner. Det är endast genom att samtala med personen om vad det är som pågår som denne kan få den hjälp som behövs.