

# SJÄLVMORDSTANKAR

## Vem har tankar kring självmord?

Många unga människor har självmordstankar till och från. Det är dock viktigt att veta att dessa tankar ofta är flyktiga och att de går över väldigt fort. Självmordstankar blir farliga när de stannar kvar i tankarna eller återkommer väldigt ofta. De blir också farliga när man ser det som den enda lösningen på sina problem. Vid dessa situationer är problematiken som störst. Det är viktigt att förmedla till dem som känner på detta sätt att det finns hjälp att få.



Det är svårt att säga hur många barn och ungdomar i Sverige som har tankar kring självmord. Det är dock viktigt att veta att väldigt få av de personer som har självmordstankar genomför dessa.

## Varför har man självmordstankar?

Självmordstankar har ofta sin grund i jobbiga händelser som gör att livet förändras på ett negativt sätt. Det kan handla om en yttre händelse, till exempel gräl med föräldrar eller pojk-/flickvän. Det kan också handla om motgångar i skolan. Vissa kan uppleva dessa som väldigt jobbiga och det kan väcka mycket ilska och skam.

En annan orsak kan vara att personen utsatts för brott. Det kan handla om fysiska, psykiska och/eller sexuella övergrepp. Att uppleva någon form av kränkning är väldigt jobbigt och ibland kan det leda till en känsla av hopplöshet. Det kan i sin tur leda till tankar på självmord, kanske att självmord ses som den enda lösningen. Vid sådana tillfällen är det viktigt att prata om det som känns jobbigt och det man varit med om. Att ta hjälp kan kännas svårt men det är väldigt viktigt att göra det när man är i en svår situation. Det finns många personer som vill hjälpa till och som även är duktiga på det.

Ibland kan de här tankarna dyka upp utan någon direkt anledning. Det kan leda till att man känner sig ledsen, värdelös och att livet tappas all mening.

### **Vad kan man göra om man är orolig för en kompis?**

Om du har en kompis som i förtroende har berättat för dig om sina självmordstankar kanske du har lovat att inte berätta för någon. Det är en tung hemlighet att bära på och du kan själv behöva få prata med någon. Du kan berätta för en vuxen utan att tala om kompisens namn.

### **Hur kan man se att en person har självmordstankar?**

En person som har självmordstankar vill ofta ha hjälp och signalerar det på olika sätt. Här är några varningssignaler som omgivningen bör vara observant på, att personen:

- pratar om självmord. Det kan handla om att prata både lite och mycket om just självmord. Exempel kan vara "Det skulle vara mycket bättre om jag inte fanns"
- lyssnar på musik, läser böcker eller har bilder som handlar om döden
- inte träffar vänner
- känner en hopplöshet, uppgivenhet eller känner sig värdelös och signalerar det på olika sätt
- ger bort saker som för personen är viktiga
- ofta svänger i sitt humör
- skadar sig själv på olika sätt. Det kan handla om att skära sig, dricka mycket, använda droger med mera
- sätter sig själv i riskfyllda situationer
- förbereder sig för döden genom att exempelvis städa sitt rum, lämna tillbaka lånade saker, skriva testamente med mera
- samla på exempelvis tabletter, vapen och annat som kan användas för att ta livet av sig
- att personen tidigare har försökt ta sitt liv.

Dessa varningssignaler är hämtade från boken "Överlevnadshandbok för dig som verkligen behöver en". Boken är utgiven av Rädda Barnen.

## **På vilket sätt kan man hjälpa personen att må bättre?**

Det finns ingen standardlösning för hur man kan hjälpa en person som har självmordstankar, men här är några förslag på hur man kan gå till väga:

- fråga personen som du är orolig för hur han/hon mår. Det är viktigt att veta att de flesta känner sig lättade av att höra att någon bryr sig och förstår att det är jobbigt i livet. I en situation som kan vara svår att lösa själv kan en direkt fråga vara det första steget till hjälp
- ta det personen säger på allvar
- var lugn och lyssna
- lova aldrig mer än vad du kan hålla
- visa att du finns till hands
- försök förmedla hopp och, om det är möjligt, att tillsammans komma fram till vilken hjälp som behövs.

Det är viktigt att veta att du som anhörig eller kompis är till stor hjälp, bara genom att finnas till hands och genom att lyssna. För att få information och svar på funderingar bör du använda dig av öppna frågor. Exempelvis:

- hur var...?
- vad kände...?
- berätta...?

Undvik frågan varför – det är inte säkert att det finns ett därför. Att fråga “varför” kan upplevas som ett ifrågasättande och ordet i sig kan tolkas som negativt och anklagande.

Här är några frågor du kan använda dig av i samtalet med den som behöver hjälp:

- berätta vad det är som gör ont?
- vad är det som gör att du känner/tänker att du mår på det här sättet?
- hur tänker du kring det som händer just nu?

Du kan tipsa om BRIS och berätta om Barnens Hjälptelefon och BRIS-mejlen dit man kan ringa och skriva helt anonymt (man behöver inte säga vem man är). Du kan förstås själv också ringa eller skriva. Om du vill kan du säga till din kompis att du kan följa med till kuratorn, skolsköterskan eller någon vuxen

som din kompis vill tala med. Om du är orolig för någon som du inte kan prata med eller har kontakt med så kan du själv gå och prata med någon vuxen som kan hjälpa det barn eller den tonåring som är utsatt. Det är viktigt att du inte lovar din kompis att inte berätta om det som händer. Det är jätteviktigt att inte behålla det som en hemlighet, för då blir det svårt för din kompis att få hjälp av personer som är bra på att hjälpa barn och unga som har det jobbigt. Prata med någon vuxen om det. Du sviker inte genom att göra det, utan hjälper istället din kompis så att han eller hon får hjälp att må bra igen. Att vara en bra kompis som finns där för att lyssna är mycket viktigt men det är också viktigt att du själv får det stöd och den hjälp som du behöver. Det är viktigt att även du pratar om det som känns jobbigt och det som gör dig rädd och orolig. Fundera på om du har någon i din närhet som du litar på och känner förtroende för och som du kan prata med.

