

7. Här finns det stöd och hjälp

- Vårdcentral eller annan läkarmottagning
- Psykiatrisk mottagning
- Personal på skola: lärare, skolsköterska, psykolog, socionom, husmor, skolvårdinna, fritidspersonal
- Ungdomsmottagning
- Präst, diakon

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60

Alla dagar kl.13-22

www.phir.se Psykisk hälsa informationsregister

Jourhavande präst kommer du i kontakt med via 112, alla dagar kl 21-06

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80, alla dagar 21-06

BRIS - Barnens hjälptelefon 116 111,

måndag-fredag kl.15-21, helger kl. 15-18

BRIS vuxentelefon 077-150 50 50

måndag-fredag kl.10-13

Jourhavande adoptionskompis 020-64 54 30

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

SPES Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd 020-18 18 00, telefonjour varje dag kl.19-22

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 vilken hjälp som erbjöds.* Hjälpa personen att följa upp de rekommendationer som givits.

8. Förmedla hopp - trösta - be om ett löfte

Själv-mordstankar återkommer ofta och när de gör det är det viktigt för personen i fråga att 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 inte vara ensam om detta, att du har någon att tala med, till exempel vänner, familj eller någon som är professionell.

10. Stanna kvar

Själv-mordstankar 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. Själv-mordstankar försvinner inte av sig själva. Man behöver hjälp att ta sig ur självmordstankar. Du kan hjälpa!

Noll självmord i Stockholms län

- ett sätt att förverkliga nollvisionen

 **Hälsa- och sjukvårdsnämndens förvaltning**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



Karolinska Institutet

www.ki.se/nasp
NASP: Nationell prevention av suicid och psykisk ohälsa



Att prata om självmord är ett skydd för livet

Du kan hjälpa någon som tänker ta sitt liv



Varför tänker någon på självmord?

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

När man inte kan se något annat sätt att handskas med denna förtvivlan och smärta, kan självmord förefalla som den enda utvägen. 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 eller tentamen, utebliven befordran, mobbning, kränkning.

Sjukdom: depression, psykoser, allvarliga kroppsliga sjukdomar, missbruk.

Förändringar i beteendet:

Var alltid uppmärksam på om någon inte längre är sig lik eller får dig att känna dig orolig. Om personen är lynnig, ledsen och tillbakadragen, talar om hopplöshetskänslor, känner sig hjälplös och värdelös, inte längre bryr sig 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 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 man 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 det. Här kommer några råd.

1. Gör någonting nu

Du kan rädda liv genom att räcka ut en hjälpende hand. 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 vanlig reaktion är rädsla och en impuls att ignorera situationen och hoppas på att den går över av sig själv. Om du reagerar så kan det vara bra att ta hjälp av någon du litar på för att kunna återfå möjligheten att vara till stöd. Du kan också få ett behov av att hitta en snabb lösning för att få henne/honom att må bättre.

3. Var tillgänglig

Tillbringa tid tillsammans med honom/henne och visa omsorg och omtanke utan att vara dömande, arg eller upprörd. Be honom/henne berätta - 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 har lagt märke till något och har lyssnat.

Att tala om självmord kommer inte "väcka den björn som sover", det uppmuntrar istället till att tala om känslorna och känns ofta som en lättnad.

Det är endast genom att samtala med personen om vad det är som pågår som denne kan fås att söka den hjälp som behövs.

Gör inte någon överenskommelse om att någons självmordstankar skall vara en hemlighet.

5. Kontrollera säkerhet

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

*Har du tänkt ut hur och när du skall begå självmord?
Har du tillgång till medel eller tänkt skaffa dig medel för att utföra din plan?*

Vilken hjälp har du tillgång till för att kunna må bättre och att känna dig tryggare?

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 skall göra och hur ni skall 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 uppmuntra honom/henne att skaffa professionell hjälp - eller att ta ett första steg till hjälp från exempelvis en partner, föräldrar eller nära vänner.

Första hjälpen vid psykisk ohälsa:

- 1. Bedöm situationen, ta kontakt*
- 2. Lyssna öppet och fördomsfritt*
- 3. Erbjud stöd och information*
- 4. Uppmuntra personen att söka professionell hjälp*
- 5. Stöd personen att skaffa andra hjälpresurser*