

STEG FÖR LIVET

VAR SJÄTTE TIMME TAR EN MÄNNISKA SITT LIV. DU KAN GÖRA SKILLNAD.

ÄR DU OROLIG FÖR ATT NÅGON I DIN OMGIVNING FUNDERAR PÅ SJÄLVMORD?
DE HÄR FYRA STEGEN KAN HJÄLPA DIG ATT PRATA MED NÅGON
SOM MÅR DÅLIGT OCH SOM KANSKE TÄNKER PÅ ATT AVSLUTA SITT LIV.

1

TA KONTAKT. Märker du att någon nära dig mår dåligt och kanske har förändrats på ett sätt som gör dig orolig? Prata med personen. Du kan säga: "Jag ser att du inte mår bra, vill du berätta för mig hur du har det?" Ibland kan det räcka med ett samtal för att en person ska skjuta upp planerna på att ta sitt liv och till slut avstå från självmord.

2

VISA ATT DU BRYR DIG OCH VILL LYSSNA. Fråga om det har hänt något särskilt. Håll ögonkontakt under samtalet, försök att vara öppen och fördomsfri. Var inte rädd för att det ska bli tyst. Under tystnaden bearbetas tankar och känslor. Ibland behöver du ställa tydliga frågor för att samtalet ska komma igång. "Vad gjorde du igår? Hur har du det i skolan/på arbetet?" Kommer det fram saker som personen upplever som positiva i sitt liv, lyft fram och förstärk dem.

3

FRÅGA OM SJÄLVMORD. När du ställer frågan visar du att det är okej att prata om självmordstankar. Du behöver inte vara orolig för att frågan ökar risken för självmord. Det är en myt. Du kan fråga: "Är det så jobbigt att du ibland tänker på att avsluta ditt liv?" Om det är så: "Har du tänkt ut hur du skulle gå tillväga?" Långt gångna planer kan tyda på att situationen är mer allvarlig. Har personen varit i en liknande situation, hur hanterade hen det då? Ta allt prat om självmord på allvar och lova aldrig att du håller någons självmordstankar hemliga.

4

SÖK HJÄLP. Betona att det finns hjälp att få och diskutera hur du kan vara ett stöd. Erbjud dig att följa med när personen söker hjälp på till exempel vårdcentral eller psykiatrisk akutmottagning. Försök se till att personen känner sig lugn, stanna kvar och kontakta gärna någon som hen är trygg med. Lämna aldrig någon som är självmordsnära ensam. Verkar personen inte ha kontroll över situationen se det som ett nödläge – ring 112.

OM DU ELLER NÅGON I DIN NÄRHET MÅR DÅLIGT HITTAR DU
OLIKA HJÄLPLINJER OCH STÖDSAJTER PÅ [STEGFORLIVET.SE](https://stegforlivet.se)