

HJÄLP OCH STÖD VIA TELEFON, CHATT, MEJL:

Självordslinjen, Mind 90101

Äldrelinjen, Mind 020-22 22 33

Föräldralinjen, Mind 020-85 20 00

Bris, barnens telefon 116 111

Jourhavande medmänniska, 08-702 16 80

Kyrkans SOS, 0771 800 650

Mansjouren, 08-30 30 20

Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50

SPES - för alla som mist en närstående genom suicid.
020-18 18 00

Här hittar du mer stöd via chatt och mejl:

www.mindforum.se

www.rfslungdom.se

www.jourhavandekompis.se

www.umo.se

www.tjejjourenvast.se

HIT KAN DU VÄNDA DIG FÖR SAMTAL ELLER VÅRD:

- Vårdguiden 1177. Ring för att få hjälp med vart du ska vända dig.
- Vårdcentral
- Företagshälsovård
- Elev- och studenthälsan
- Ungdomsmottagning

I ETT AKUT LÄGE RING 112 ELLER VÄND DIG TILL NÄRMSTA PSYKIATRISKA AKUTMOTTAGNING.

LÄS MER OCH SE FILMEN STEG FÖR LIVET, OM SJÄLVMORDSTANKAR, INRE ENSAMHET OCH VAD SOM KAN HJÄLPA, PÅ STEGFÖRLIVET.SE

Informationsfoldern är framtagen av:

SUICIDPREVENTION I VÄST



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 SJÄLMORD?

Ibland är det svårt att veta vad du ska fråga eller hur du ska hjälpa. Men du kan göra skillnad bara genom att visa att du bryr dig och finns där.

Det är inte ovanligt att tänka på självmord någon gång i livet. Men när tankarna på att ta sitt liv återkommer och tar upp stora delar av ens tid är det allvarligt och då behövs hjälp. Det kan ofta handla om känslor av ensamhet och hopplöshet inför livet. De flesta som funderar på självmord vill egentligen inte dö men de vet inte hur de ska klara av livet. Då är det viktigt att få stöd av människor runtomkring och kanske också av vården. Att fråga om självmordstankar är inte farligt, för de allra flesta är det en lättnad att få prata om hur en känner.

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 vilja leva vidare och skjuta på planerna att ta sitt liv.

2

LYSSNA.

Visa att du bryr dig genom att fråga om det har hänt något särskilt. Försök lyssna öppet och fördomsfritt, då ökar chansen att personen känner sig trygg och berättar. Var inte rädd för att det ska bli tyst. Under tystnaden bearbetas tankar och känslor. Öppna frågor är alltid bra men 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 SJÄLMORDSTANKAR.

När du ställer frågan visar du att det är okej att prata om självmordstankar. Du behöver inte vara orolig över 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.

Inge hopp genom att betona att det finns hjälp att få och diskutera hur du kan vara ett stöd. Erbjud dig att följa med och söka hjälp. På nästa sida hittar du information om vart du kan vända dig. Försök hjälpa personen att lugna sig genom att bara prata eller andas lugnt, 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 eller åk till psykiatrisk akutmottagning på närmaste sjukhus.