

## HJÄLPLINJER OCH STÖDSAJTER

Hjälplinjen 0771-22 00 60. Alla dagar 13–22.

Mind, Självmordslinjen 90101 och chatt:  
mind.se/sjalvmordslinjen. Alla dagar dygnet runt.

Mind, Föräldratelefonen 020-85 20 00.  
Vardagar 10–15.

Mind, Äldretelefonen 020-22 22 33.  
Vardagar 10–15.

BRIS, Barnens telefon 116 111. Alla dagar 14–21.

BRIS, Vuxnas telefon – om barn 077-150 50 50.  
Vardagar 9–12.

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80.  
Alla dagar 21–06.

Jourhavande präst, telefonstöd via 112. Alla dagar  
21–06 Chatt: svenskakyrkan.se/jourhavandeprest.  
Måndag–torsdag 20–24.

Jourhavandekompis.se. Chatt vardagar 18–22 och  
helger 14–18.

Umo.se. För unga 13–25 år. Ställ frågor om sex,  
hälsa och relationer.

SPES. För anhöriga som mist någon i självmord.  
08-34 58 73. Alla dagar 19–22.

## HIT KAN DU VÄNDA DIG FÖR SAMTAL ELLER VÅRD:

- Vårdguiden 1177. Ring för att få hjälp med vart du ska vända dig.
- Vårdcentral
- Elevhälsan. Till exempel skolsköterska eller skolkurator.
- Studenthälsan
- Företagshälsovård
- Ungdomsmottagning. På umo.se hittar du uppgifter till din mottagning.

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

LÄS MER OCH SE FILMEN STEG FÖR LIVET, OM SJÄLMORDSTANKAR, 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.

# 1

## ÄR DU OROLIG FÖR ATT NÅGON I DIN OMGIVNING FUNDERAR PÅ SJÄLVMORD?

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 ha självmordstankar 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 att man känner en stor ensamhet och hopplöshet inför livet. Många som funderar på självmord vill egentligen inte dö utan 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 man känner.

De här fyra stegen kan hjälpa dig att prata med någon som mår dåligt och som kanske tänker på att avsluta sitt liv.

### 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.

# 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.

# 2

### VISA ATT DU BRYR DIG OCH VILL LYSSNA.

Fråga om det har hänt något särskilt. Håll ögonkontakt under samtalen, 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 samtalen 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.

# 4

### SÖK HJÄLP.

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 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 eller åk till psykiatrisk akutmottagning på närmaste sjukhus.