



Våga fråga!

Samtalsguide när du möter
suicidnära personer

Våga fråga om suicidtankar

En av de största myterna om självmord är att man inte bör "väcka den björn som sover". Forskning visar att detta är felaktigt. Att fråga en person om hen funderat på att ta sitt liv kan inte utlösa en suicidhandling. Att tala om känslorna känns, tvärtom, ofta som en lättnad. Genom att samtala med personen om vad som pågår kan man motivera denne att söka den hjälp som behövs. Forskning visar att suicidnära personer är ambivalenta in i det sista och genom att fråga ger det oss en möjlighet att fånga upp personen i tid. Vår fråga blir som en utsträckt hand som signalerar att vi bryr oss. Det kan vara livsavgörande.

Vem ska jag fråga och på vilket sätt?

Psykisk ohälsa syns inte alltid utanpå, därför är det viktigt att fråga personer i vår närhet hur de mår. Detta gäller såväl kollegor som studenter, patienter, klienter och vid medarbetarsamtal. Det kan kännas svårt, men bara genom att fråga visar vi att vi bryr oss och är villiga att lyssna. Sådana samtal kan sen på ett mer naturligt sätt leda in på mer direkta frågor om suicidnärlighet "Har du haft tankar på att inte vilja leva längre?". Konkreta frågor som öppnar upp för bra samtal finns [här](#).

Personer med ökad suicidrisk

Personer som nyligen varit med om en svår livsomställning, såsom sjukskrivning, arbetslöshet, pension, sjukdom/diagnos, separation eller dödsfall har en ökad risk för suicidhandlingar. Var uppmärksam på personer med psykisk ohälsa/psykiatriska tillstånd, har ändrat sitt beteende, är ensamma/isolerade, lever med smärta, har varit med om en större besvikelse eller traumatiska händelser. Uppmärksamma särskilt personer som tidigare gjort suicidförsök eller som har varit med om en närståendes suicid.

Fånga upp och normalisera suicidtankar

Ett sätt att både normalisera suicidtankar och fånga upp akut suicidnärlighet är: "I din situation är det inte ovanligt att känna att man inte orkar eller vill leva mer. Känner du igen dig i de tankarna?" eller "Hur är tankarna om liv och död för dig just nu?"

Vad gör jag om någon svarar jakande?

Om någon du frågat om suicidnärlighet svarar jakande så har du tilldelats ett förtroende som behöver förvaltas väl. Då är det viktigt att du på ett empatiskt och fördomsfritt sätt fråg-

ar vidare för att skapa dig en så tydlig bild som möjligt av situationen. Ställ öppna frågor som möjliggör för personen att prata och fördjupa sin berättelse, exempelvis "Hur länge har du känt så?" eller "Berätta mer". När du genom aktivt lyssnande fått en tydligare bild av situationen kan du exempelvis ställa följande frågor för att få reda på om det, förutom suicidtankar, även finns konkreta suicidplaner: "Vet du hur det skulle gå till, om du skulle ta ditt liv?", "Hur långt gångna är planerna?" eller "Finns ett datum då du tänkt att det ska ske?"

Håll inget hemligt i samtalet med den suicidnära

Beroende på hur samtalet går kan du behöva be andra om hjälp. Därför är det viktigt att förmedla att du inte kan hålla självmordstankarna hemliga. På så sätt sviker du inte heller förtroendet du har fått. Exempelvis kan du säga: "Tack för att du berättar. Det är viktigt för mig att du fortsätter leva, därför behöver jag nu hitta någon som kan hjälpa dig bättre än vad jag kan".

Hänvisa vidare till hälso- och sjukvården

Om någon i samtal med dig har uttryckt livsleda, suicidtankar eller suicidplaner ska hälsocentralen/privata läkarmottagningen där den suicidnära är listad omgående kontaktas. Enligt Region Kalmar läns riktlinje ska hen då få en suicidriskbedömning av läkare samma dag. Erbjud att tillsammans med den suicidnära ringa den aktuella hälsocentralen. Den som mår psykiskt dåligt förlorar ofta initiativförmågan och kan ha svårt att ta nödvändiga kontakter själv. Det förstärker också känslan av att du bryr dig om hur det går och att hen inte är helt ensam i sin situation.

Det är av yttersta vikt att personen inte lämnas ensam. Följ med till hälsocentralen eller fråga vem som kan kontaktas för att följa med i ditt ställe.