

# VÅGA FRÅGA

EN UTBILDNING I  
HUR DU SOM MEDMÄNNISKA  
KAN BIDRA TILL ATT  
RÄDDA LIV

**SUICIDE  
ZERO**

# MYTER

## **Att tala eller fråga om självmord kan ”väcka den björn som sover”**

Det finns inget belägg för att samtal om självmord ökar risken att någon ska ta sitt liv. Tvärtom finns forskning som visar att det kan fungera förebyggande. Därför är det aldrig farligt att fråga någon om de har självmordstankar.

## **Den som talar om att ta sitt liv gör det inte**

Man ska alltid ta uttalande tankar om självmord på stort allvar. Ibland beskrivs självmordstankar som ett rop på hjälp och att det bara är ett hot. Det är viktigt att ta varje antydning till självmord på högsta allvar. De flesta som pratar om självmord gör det för att de vill ha hjälp och har det svårt.

## **Efterlevande vill inte prata om självmordet**

Anhöriga löper större risk att själva ta sitt liv och har stort behov av hjälp, stöd och att prata om sin situation. Men många efterlevande skäms och möts av tystnad. Därför är det viktigt att alltid erbjuda hjälp till den som är drabbad. Det viktigaste är att erbjuda sin närvaro, vad du säger spelar mindre roll.

## Det går inte att hindra någon som har bestämt sig

Liv kan alltid räddas. Självmordshandlingar sker ofta impulsivt, även om det har funnits planer under lång tid. Att planera är inte samma sak som att agera och ambivalens finns alltid. Därför är det viktigt att göra det fysiskt svårt att ta sitt liv.

## Självmord är ett val

Det stämmer inte. Det handlar egentligen inte om att vilja dö, utan att komma bort från ett lidande. Självmordstankar kan komma och gå. Många överlevare frågar sig efter ett självmordsförsök "Hur kunde jag tänka så?".

## BÖRS

**Bekräfta** – medmänniskan genom att lyssna och agera respektfullt.

**Öppna frågor** – bjuder in till att berätta. Ställ frågor som man inte kan svara bara ja eller nej på.

**Reflektera** – dvs. spegla samtalet genom att återkoppla vad du hört/förstått, använd gärna personens egna ord.

**Sammanfatta** – vad personen berättat gärna med personens egna ord och sammanfatta vad personen beslutat.

# VARNINGSSIGNALER

- Deltar inte i livet som tidigare – drar sig undan eller fungerar betydligt sämre. Några exempel kan vara att hen känner sig starkt nedstämd, signalerar att livet är meningslöst, är irriterad eller stresskänslig.
- Ökat bruk av alkohol, tar mycket lugnande medel, tar droger.
- Självordstankar, livsleda dvs berättar direkt eller indirekt om självmordstankar eller att livet känns meningslöst.
- Plötsligt verkar personen må bättre. Under en svår depression saknas ofta kraften att genomföra ett självmord. När personen börjar må bättre och depressionen inte är så djup ökar risken att personen tar sitt liv.

# LOTSÅ RÄTT



## När läget är akut:

Ring SOS alarm 112 om du behöver akut vård eller hjälp. Där kan du också kopplas vidare till jourhavande präst.

## För stöd och råd:

Ring 1177. 1177 Vårdguiden är en sjukvårdsrådgivning som också ger uppgifter om närmsta psykiatriska akut-mottagning.

På vår webbplats har vi samlat en mängd olika samtalslinjer, chattar och appar för olika behov. Gå in på [Suicidezero.se/fa-hjalp](https://suicidezero.se/fa-hjalp) för att läsa mer.



**Vill du bidra till vårt arbete? Swisha till 90 03 989**