

Om någon berättar för dig att hen har självmordstankar

Tänk dig att du har ett uppriktigt samtal med någon om psykisk hälsa och att personen du pratar med känner sig bekväm nog att avslöja att hen funderar på självmord. Förmodligen känner du en hel del press. Hur ska du reagera? Vad kan du göra för att ordna hjälp?

Först och främst måste du inse att det faktiskt är positivt att personen berättar det här för dig, eftersom det då finns en möjlighet att hjälpa. Här följer några tips på hur du kan reagera.

Låt hen veta att du lyssnar

Först och främst måste du försäkra personen om att du förstår och att du tar hen på allvar.

”Jag är glad att du berättat om allt som hänt, och hur du mår. Tack för att du delade det här med mig.”

Visa ditt stöd

Visa på ditt sätt att du finns där och att du bryr dig.

”Jag finns här för dig.”

”Inget av det som pågår förändrar hur jag känner för dig eller hur fantastisk jag tycker att du är.”

”Jag älskar dig oavsett, och vi kommer att ta oss igenom det här tillsammans.”

Uppmuntra hen att prata – och se till att verkligen lyssna

Låt personen veta att du vill höra mer om hur hen mår och vad hen går igenom. Lyssna genom att aktivt uttrycka nyfikenhet och intresse för det som sägs.

”Oj, det låter som en jättejobbig situation.”

”Hur kände du dig när det hände?”

Fråga personen om förändringar i hens liv och hur hen hanterar dem

Ta reda på hur länge personen har känt så här och hur det har förändrat hens liv.

”Hur länge har du känt så här? När började du märka av de här känslorna?”

”Har tankarna lett till några specifika förändringar i ditt liv, som sömnsvårigheter eller problem att klara av arbetet?”

”Går du ut lika mycket som tidigare? Isolerar du dig?”

Gå rakt på sak om du misstänker att hen funderar på självmord

Om du tror att en person överväger att ta livet av sig, lita på din intuition och ställ en rak fråga. Forskning visar att det inte kommer få personen på fel tankar, eller få hen att ta steget. Ofta blir personen istället lättad att någon bryr sig tillräckligt för att fråga om självmordstankar.

”Funderar du på att ta livet av dig?”

”Blir det någonsin så jobbigt att du funderar på att ta ditt liv?”

Se till att du inte låter fördömande (säg INTE: ”Du funderar väl inte på att göra något dumt?”) och undvik att ge hen skuld känslor (säg INTE: ”Tänk på hur dina föräldrar skulle reagera.”)

Se istället till att försäkra personen om att du förstår och bryr dig.

”Jag bryr mig verkligen om dig och vill att du ska veta att du kan berätta vad som helst för mig.”

Vad säger man om personen berättar att hen funderar på att ta livet av sig?

Håll dig lugn – bara för att en person har självmordstankar betyder inte det att hen är i omedelbar fara. Ta dig tid att lugnt och sansat lyssna på vad hen har att säga och ställ sedan följdfrågor.

”Hur ofta har du de här tankarna?”

”När det är riktigt illa, vad gör du då?”

”Vad är det som skrämmer dig mest med de här tankarna?”

”Vad behöver du göra för att känna dig trygg?”

Försäkra personen om att hjälp finns tillgänglig och att de här känslorna är ett tecken på att det är dags att prata med en expert på psykisk hälsa.

”Att du har de här tankarna säger mig att du just nu befinner dig i en oerhört omvälvande situation. Det positiva är att det finns hjälp att få. Jag vill hjälpa dig att få kontakt med någon som kan hjälpa dig.”

Var lyhörd på hens signaler och ta en paus när det behövs

Det här är ett tufft samtal, så se till att personen vet att hen när som helst kan avbryta om det känns för jobbigt att prata om det just nu.

”Orkar du fortsätta prata om det här?”

”Jag vill hjälpa dig, och finns här om du vill prata mer senare.”

Hur du föreslår att hen kan ha nytta av professionell hjälp

Du gör ett fantastiskt jobb genom att ha det här stöttande samtalet – men du är ingen psykolog. Om personen du bryr dig om har berättat att hen funderar på självmord är det ett varningstecken som tyder på att hen behöver prata med en expert på området. Så här kan du ta upp ämnet.

”Jag hör att du har det jobbigt och jag tror att du skulle ha nytta av att prata med någon som kan hjälpa dig att komma ur det här.”

”Det är inte bara de med allvarliga psykiska störningar som behöver behandling. Alla kan behöva hjälp att bearbeta svårigheter – och alla har det kämpigt ibland.”

”Om du pratar med någon tror jag det kan hjälpa dig att få lite perspektiv, och förhindra att det blir sämre.”

”Du är i gott sällskap. Till exempel använder ju både företagschefer och elitidrottare psykologer för att förbättra sina prestationer. Att söka professionell hjälp och behandling är ett bevis på styrka, och kan göra stor skillnad.”

Hjälp personen att ta kontakt

Ibland är det första steget det svåraste när en person söker professionell hjälp. Erbjud dig att hjälpa personen att ta kontakt på ett sätt som känns bekvämt för dig.

”Jag kan ringa din vårdcentral, eller söka på nätet efter en psykolog eller ett behandlingsprogram för missbruk. Eller så kan jag sitta bredvid när du gör det. Vi kan ordna det tillsammans.”

”Jag kan köra dig eller promenera med dig till besöket. Vi kanske kan ta en kaffe efteråt.”

Om personen oroar sig över sekretess

Om personen är orolig att andra kan få reda på att hen får behandling ska du låta hen veta att den oron är obefogad.

”Sekretessen kring psykisk hälsa är till och med högre än vid behandling av fysiska problem.”

”De flesta inser att psykisk hälsa är oerhört viktig och att den ingår i hälsan i stort – och vem har inte haft någon form av hälsoproblem? De som söker hjälp för psykisk ohälsa betraktas som starka, smarta och proaktiva.”

Om personen ber dig att inte berätta för någon, förklara att du vill se till att hen får det stöd hen behöver – och det kan kräva att ni tar hjälp av andra. Uppmuntra personen att delta i konversationen som uppstår när ni söker hjälp, och försäkra hen om att du kommer att vara så diskret som möjligt för att skydda hen.

Vad gör jag om personen vägrar?

Alla är inte redo med en gång. Om någon du känner har det jobbigt men inte går med på ditt förslag om att söka professionell hjälp, ha tålamod och pressa inte personen för hårt (förutsatt att hen inte befinner sig i omedelbar fara, dvs. att hen inte håller på eller precis ska till att skada sig själv).

”Det är okej att du inte är redo för det ännu. Jag hoppas att du funderar på det. Säg till om du ändrar dig så hjälper jag dig att få kontakt med någon.”

”Jag vet att det är mycket just nu, men jag tror faktiskt att det skulle göra stor skillnad för dig och din hälsa. Ha det i åtanke, och kom ihåg att jag finns här för att hjälpa dig.”

”Om du inte känner dig redo att träffa någon öga mot öga kan du alltid ringa ett hjälpnummer. Där kan du få mer information om hur det går till när du får hjälp av en läkare, psykolog eller terapeut.”

När samtalet går mot sitt slut ...

Avsluta samtalet med att upprepa att du är glad att ni fått chansen att ha en djupgående konversation kring viktiga saker i livet. Påminn personen om att alla möter svårigheter ibland och att du kommer att finnas där och stötta.

*Om personen är i omedelbar fara

- Stanna kvar hos personen
- Hjälプ personen att avlägsna sig från situationen eller föremålen som utgör en livsfara
- Ring ett lokalt nödnummer
- Uppmuntra personen att söka hjälp, eller att kontakta sin läkare eller psykolog