

- Det viktigaste är att du lyssnar och finns där.
- Det är även viktigt att du håller dig lugn.
- Bli inte rädd för det X berättar.
- Ta det sagda på allvar men ta det inte som ditt ansvar.
- Du ska inte ta hand om X utan bara se till att X får rätt hjälp.
- Var öppen, lyhörd och förstående.
- Låt dig inte luras in i ett tystnadslöfte!

Riskbedömning

Vid akut/hög risk (X mår mycket dåligt):

Lämna inte X ensam. Låt ej X gå ifrån samtalet.

Få X att prata, våga lyssna. Behåll lugnet, bli inte rädd. Ställ frågor: Hur? Var? När? På grund av? Ring 112.

Vid måttlig risk (X mår dåligt men tycks inte vara i akut fara): Fortsätt samtalet Låt X prata, lyssna aktivt och våga ställa frågor om självmordstankarna. Informera om olika sorters stöd som finns att få (se baksidan).

Avsluta inte utan att någon form av återkoppling t. ex. att tel. nummer eller epost adress har lämnats. Bär inte informationen själv.

Några exempel på risktecken

- Nedstämdhet i kombination med svår ångest.
- Självmordstankar/prat, prat om döden.
- Missbruk/påverkan av alkohol/drog.
- Plötslig förlust relation/arbete med känsla av lämnad/kränkning.
- Psykisk ohälsa.
- Tankar om egen värdelös/oduglighet/en-samhet/meningslöshet/tomhet/hopplöshet.
- Depression.
- Svår sömnbrist. Egna självmords försök eller närståendes självmord.
- Plötsligt är allt jätte bra/avskedsbeteende avslutar konton/kontakter.
- Djup personlig kris.

- Det viktigaste är att du lyssnar och finns där.
- Det är även viktigt att du håller dig lugn.
- Bli inte rädd för det X berättar.
- Ta det sagda på allvar men ta det inte som ditt ansvar.
- Du ska inte ta hand om X utan bara se till att X får rätt hjälp.
- Var öppen, lyhörd och förstående.
- Låt dig inte luras in i ett tystnadslöfte!

Riskbedömning

Vid akut/hög risk (X mår mycket dåligt):

Lämna inte X ensam. Låt ej X gå ifrån samtalet.

Få X att prata, våga lyssna. Behåll lugnet, bli inte rädd. Ställ frågor: Hur? Var? När? På grund av? Ring 112.

Vid måttlig risk (X mår dåligt men tycks inte vara i akut fara): Fortsätt samtalet Låt X prata, lyssna aktivt och våga ställa frågor om självmordstankarna. Informera om olika sorters stöd som finns att få (se baksidan).

Avsluta inte utan att någon form av återkoppling t. ex. att tel. nummer eller epost adress har lämnats. Bär inte informationen själv.

Några exempel på risktecken

- Nedstämdhet i kombination med svår ångest.
- Självmordstankar/prat, prat om döden.
- Missbruk/påverkan av alkohol/drog.
- Plötslig förlust relation/arbete med känsla av lämnad/kränkning.
- Psykisk ohälsa.
- Tankar om egen värdelös/oduglighet/en-samhet/meningslöshet/tomhet/hopplöshet.
- Depression.
- Svår sömnbrist. Egna självmords försök eller närståendes självmord.
- Plötsligt är allt jätte bra/avskedsbeteende avslutar konton/kontakter.
- Djup personlig kris.

- Det viktigaste är att du lyssnar och finns där.
- Det är även viktigt att du håller dig lugn.
- Bli inte rädd för det X berättar.
- Ta det sagda på allvar men ta det inte som ditt ansvar.
- Du ska inte ta hand om X utan bara se till att X får rätt hjälp.
- Var öppen, lyhörd och förstående.
- Låt dig inte luras in i ett tystnadslöfte!

Riskbedömning

Vid akut/hög risk (X mår mycket dåligt):

Lämna inte X ensam. Låt ej X gå ifrån samtalet.

Få X att prata, våga lyssna. Behåll lugnet, bli inte rädd. Ställ frågor: Hur? Var? När? På grund av? Ring 112.

Vid måttlig risk (X mår dåligt men tycks inte vara i akut fara): Fortsätt samtalet Låt X prata, lyssna aktivt och våga ställa frågor om självmordstankarna. Informera om olika sorters stöd som finns att få (se baksidan).

Avsluta inte utan att någon form av återkoppling t. ex. att tel. nummer eller epost adress har lämnats. Bär inte informationen själv.

Några exempel på risktecken

- Nedstämdhet i kombination med svår ångest.
- Självmordstankar/prat, prat om döden.
- Missbruk/påverkan av alkohol/drog.
- Plötslig förlust relation/arbete med känsla av lämnad/kränkning.
- Psykisk ohälsa.
- Tankar om egen värdelös/oduglighet/en-samhet/meningslöshet/tomhet/hopplöshet.
- Depression.
- Svår sömnbrist. Egna självmords försök eller närståendes självmord.
- Plötsligt är allt jätte bra/avskedsbeteende avslutar konton/kontakter.
- Djup personlig kris.

- Det viktigaste är att du lyssnar och finns där.
- Det är även viktigt att du håller dig lugn.
- Bli inte rädd för det X berättar.
- Ta det sagda på allvar men ta det inte som ditt ansvar.
- Du ska inte ta hand om X utan bara se till att X får rätt hjälp.
- Var öppen, lyhörd och förstående.
- Låt dig inte luras in i ett tystnadslöfte!

Riskbedömning

Vid akut/hög risk (X mår mycket dåligt):

Lämna inte X ensam. Låt ej X gå ifrån samtalet.

Få X att prata, våga lyssna. Behåll lugnet, bli inte rädd. Ställ frågor: Hur? Var? När? På grund av? Ring 112.

Vid måttlig risk (X mår dåligt men tycks inte vara i akut fara): Fortsätt samtalet Låt X prata, lyssna aktivt och våga ställa frågor om självmordstankarna. Informera om olika sorters stöd som finns att få (se baksidan).

Avsluta inte utan att någon form av återkoppling t. ex. att tel. nummer eller epost adress har lämnats. Bär inte informationen själv.

Några exempel på risktecken

- Nedstämdhet i kombination med svår ångest.
- Självmordstankar/prat, prat om döden.
- Missbruk/påverkan av alkohol/drog.
- Plötslig förlust relation/arbete med känsla av lämnad/kränkning.
- Psykisk ohälsa.
- Tankar om egen värdelös/oduglighet/en-samhet/meningslöshet/tomhet/hopplöshet.
- Depression.
- Svår sömnbrist. Egna självmords försök eller närståendes självmord.
- Plötsligt är allt jätte bra/avskedsbeteende avslutar konton/kontakter.
- Djup personlig kris.

Här kan man få hjälp och stöd

Akut: 112 (Ambulans/Polis)
Mind (Självordslinjen) 90 101
PIVA (akut psyk-vården sjukhus)

SPES (Suicidprevention): 08-34 58 73
(19:00-22:00)
UMO.se (ungdomsmottagning på nätet)
Präster/Diakoner:

BUP (barn under 18 år)
010-476 19 99, M-F 08:00-16:30
Nationella Hjälpplinen: 020-22 00 60
BRIS.se (vuxen 0771-50 50 50)
M-F 10:00-13:00, barn 116 111
M-F 13:00-21:00, helger 15:00-18:00)
© Ulf Edlund Halmstad församling
Svenska kyrkan

Att hantera självmordshot

Nov 2017

Vid självmordshot

Ta det som sägs på allvar. Försök göra en bedömning av situationen. Är det omedelbar kris och därmed hög risk eller mindre akut kris?

- Våga prata om självmordstankarna.
- Håll dig lugn under samtalet med X .
- Att kunna prata fritt om självmordstankar kan rädda liv.
- Visa intresse/empati och döm inte X för dessa tankar/känslor.
- Att få prata, bli lyssnad på kan få X att känna sig mindre ensam och mer förstådd.

Här kan man få hjälp och stöd

Akut: 112 (Ambulans/Polis)
Mind (Självordslinjen) 90 101
PIVA (akut psyk-vården sjukhus)

SPES (Suicidprevention): 08-34 58 73
(19:00-22:00)
UMO.se (ungdomsmottagning på nätet)
Präster/Diakoner:

BUP (barn under 18 år)
010-476 19 99, M-F 08:00-16:30
Nationella Hjälpplinen: 020-22 00 60
BRIS.se (vuxen 0771-50 50 50)
M-F 10:00-13:00, barn 116 111
M-F 13:00-21:00, helger 15:00-18:00)
© Ulf Edlund Halmstad församling
Svenska kyrkan

Att hantera självmordshot

Nov 2017

Vid självmordshot

Ta det som sägs på allvar. Försök göra en bedömning av situationen. Är det omedelbar kris och därmed hög risk eller mindre akut kris?

- Våga prata om självmordstankarna.
- Håll dig lugn under samtalet med X .
- Att kunna prata fritt om självmordstankar kan rädda liv.
- Visa intresse/empati och döm inte X för dessa tankar/känslor.
- Att få prata, bli lyssnad på kan få X att känna sig mindre ensam och mer förstådd.

Här kan man få hjälp och stöd

Akut: 112 (Ambulans/Polis)
Mind (Självordslinjen) 90 101
PIVA (akut psyk-vården sjukhus)

SPES (Suicidprevention): 08-34 58 73
(19:00-22:00)
UMO.se (ungdomsmottagning på nätet)
Präster/Diakoner:

BUP (barn under 18 år)
010-476 19 99, M-F 08:00-16:30
Nationella Hjälpplinen: 020-22 00 60
BRIS.se (vuxen 0771-50 50 50)
M-F 10:00-13:00, barn 116 111
M-F 13:00-21:00, helger 15:00-18:00)
© Ulf Edlund Halmstad församling
Svenska kyrkan

Att hantera självmordshot

Nov 2017

Vid självmordshot

Ta det som sägs på allvar. Försök göra en bedömning av situationen. Är det omedelbar kris och därmed hög risk eller mindre akut kris?

- Våga prata om självmordstankarna.
- Håll dig lugn under samtalet med X .
- Att kunna prata fritt om självmordstankar kan rädda liv.
- Visa intresse/empati och döm inte X för dessa tankar/känslor.
- Att få prata, bli lyssnad på kan få X att känna sig mindre ensam och mer förstådd.

Här kan man få hjälp och stöd

Akut: 112 (Ambulans/Polis)
Mind (Självordslinjen) 90 101
PIVA (akut psyk-vården sjukhus)

SPES (Suicidprevention): 08-34 58 73
(19:00-22:00)
UMO.se (ungdomsmottagning på nätet)
Präster/Diakoner:

BUP (barn under 18 år)
010-476 19 99, M-F 08:00-16:30
Nationella Hjälpplinen: 020-22 00 60
BRIS.se (vuxen 0771-50 50 50)
M-F 10:00-13:00, barn 116 111
M-F 13:00-21:00, helger 15:00-18:00)
© Ulf Edlund Halmstad församling
Svenska kyrkan

Att hantera självmordshot

Nov 2017

Vid självmordshot

Ta det som sägs på allvar. Försök göra en bedömning av situationen. Är det omedelbar kris och därmed hög risk eller mindre akut kris?

- Våga prata om självmordstankarna.
- Håll dig lugn under samtalet med X .
- Att kunna prata fritt om självmordstankar kan rädda liv.
- Visa intresse/empati och döm inte X för dessa tankar/känslor.
- Att få prata, bli lyssnad på kan få X att känna sig mindre ensam och mer förstådd.