

10

RÅD TILL DIG SOM MÄRKER ATT NÅGON MÅR PSYKISKT DÅLIGT

1. Gör någonting nu

Du kan rädda liv genom att våga fråga hur någon i din närhet mår. Har du sett ett förändrat beteende finns det sannolikt anledning.

2. Var medveten om dina reaktioner

En vanlig reaktion är rädsla och en impuls att ignorera situationen och hoppas på att den går över av sig själv, eller känna behov av en snabb lösning för att få personen att må bättre. Känner du så, ta hjälp av någon du litar på för att kunna återfå möjligheten att vara stöd.

3. Var tillgänglig

Tillbringa tid tillsammans med personen och visa omsorg och omtanke. Ställ raka och tydliga frågor för att klarlägga situationen. *Jag har tänkt på att du ibland ser ledsen ut. Vill du berätta?*

4. Utforska behov

Att fånga en persons behov eller längtan kan vara ett sätt att motivera till förändring. *Vad längtar du efter mest av allt? Vad behöver du just nu? Hur skulle du vilja ha det? Vad är viktigt för dig just nu? Vad skulle du kunna göra för att må bättre?*

5. Fråga om självmord

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker på självmord är att fråga om det. *Många i din situation har tankar om att det är svårt att leva och att ta sitt liv skulle kunna vara en utväg. Är det så för dig ibland? Att prata om självmord kommer inte att "väcka den björn som sover", det uppmuntrar i stället till att prata om känslorna och känns ofta som en lättnad. Gör inte någon överenskommelse om att någons självmordstankar ska vara en hemlighet.*

6. Kontrollera säkerhet

Om någon uttrycker tankar på att ta sitt liv är det viktigt att veta hur allvarliga tankarna är och hur länge de har funnits. Våga ställa frågor: *Har du tänkt ut hur och när du skall ta ditt liv? Vilken hjälp har du tillgång till för att kunna må bättre och känna dig tryggare?* Fråga också hur du kan hjälpa personen att finna stöd. Lämna inte en självmordsnära person ensam.

7. Prata om nästa steg

Nu när ni båda vet mer om situationen är det viktigt att prata om förändringen som behövs. Kanske behöver du uppmuntra till att söka hjälp. *Vad skulle kunna vara det första steget för att må lite bättre? Vad behöver du?*

8. Förmedla hopp

Tankar på självmord återkommer ofta och när de gör det är det viktigt att personen vågar be om hjälp och berättar för någon om sina känslor. Be personen lova be om hjälp. Visa ditt engagemang och din vilja att förstå – förmedla hopp och att hjälp finns att få.

9. Stanna kvar

Självmordstankar försvinner inte utan att den självmordsnära personen upplever någon form av förändring i livet. Livssituationen, känslorna och tankarna behöver förändras. Upplevelsen av stöd kan vara till hjälp för att hantera tankarna på att vilja dö. Det är viktigt att familj, vänner och andra viktiga personer finns kvar på ett aktivt sätt.

10. Ta hand om dig själv

Du som hjälper någon som inte orkar leva behöver se till att ta hand om dig själv. Det är känslomässigt påfrestande att vara ett stöd till någon som är självmordsnära, särskilt under en längre tid. Se till att inte vara ensam om detta, att du har någon att tala med, till exempel vänner, familj eller någon som är professionell.

OBS! I ett samtal med någon som mår dåligt måste du tänka på att du inte har ansvar för hur någon annan person mår och handlar. Bara genom att lyssna och bekräfta utan att vara dömande eller upprörd och utan att ge kritik eller råd kan du ändå göra skillnad.

