

 <b>ÖSTHAMMARS KOMMUN</b> - EN DEL AV ROSLAGEN Socialförvaltningens ledningssystem	Dokumenttyp:		
	Rutin		
	Titel:		
			<b>Förhållningssätt vid suicidtankar hos brukare</b>
Granskad av:	Fastställd av:	Fastställd datum:	Reviderad datum:
APT	Enhetschef	2016-08-25	2019-03-01

Tänkbara situationer	Förhållningssätt / Åtgärd	Ansvarig
Självmodstankar	<p><b>Förebyggande</b></p> <p>Samordnaren ansvarar för att det alltid finns ett aktuellt dokument om tidiga tecken i den enskildes pärm.</p> <p>Vid behov lyft upp ärende där detta förekommer vid handledning.</p> <p>Medarbetare har ansvar att föra pedagogiska samtal med den enskilde kring tidiga tecken. Lyfta behov av ytterligare insats till handläggare.</p> <p><b>Akut situation</b></p> <p>Bedöm situationen.</p> <p>Ta kontakt.</p> <p>Lyssna aktivt och öppet utan att avbryta.</p> <p>Bekräfta det som sägs.</p> <p>Informera om stöd och vård, var aktiv och fatta beslut vid behov.</p> <p>Inge hopp! Var här och nu!</p> <p><b>Nedanstående info från</b></p> <p><a href="http://suicidezero.se/fakta-rad/goda-rad-om-sjalmord/att-hjalpa-nagon">http://suicidezero.se/fakta-rad/goda-rad-om-sjalmord/att-hjalpa-nagon</a></p> <p>En person som har självmordstankar har ofta starka känslor av ensamhet, hopplöshet och vanmakt. Det kan kännas som det finns ett stort mörker inombords och som ingen annan kan se eller förstå.</p> <p>När någon uttrycker självmordstankar kan det vara ett sätt att berätta om sitt lidande. Det behöver inte innebära att självmord ses som den enda utvägen. Men det kan också vara en allvarligt menad avsikt att</p>	<p>Samordnare</p> <p>Medarbetare</p>

faktiskt ta sitt liv.

Tankar och planer på självmord ska därför alltid tas på allvar.

Steget mellan tankar, planer och handling är olika långt för olika individer.

Men de flesta tvekar in i det sista och är mottagliga för hjälpinsatser av olika slag. Som medmänniska kan du tänka att även en liten insats kan göra stor skillnad.

**Gör någonting nu** Genom att sträcka ut en hjälpande hand kan du rädda liv. Förutsätt inte att det blir bättre eller går över av sig själv.

**Våga prata om självmord** Våga fråga! Det enda sättet att ta reda på om någon har tankar på att ta livet av sig är att fråga om det. Det kan kännas svårt men det är ett sätt att visa att du har lagt märke till något och att du har lyssnat.

**Lyssna** För den som har självmordstankar kan det vara till stor hjälp att få berätta om sina känslor och tankar för någon som lyssnar. Ställ öppna frågor som " Hur tänker du då" eller "Kan du berätta mer".

**Visa omtanke** Visa omsorg och omtanke utan att vara dömande.

**Lova inte att någons självmordstankar ska vara en hemlighet** För att du ska kunna hjälpa den som berättar om sina självmordstankar kan du behöva be andra om hjälp och du kan behöva berätta för andra att den här personen mår dåligt. Det innebär inte att du sviker ett förtroende. Du gör det för att kunna hjälpa den som har självmordstankar.

**Kontrollera säkerhet** Om någon berättar om planer på att ta sitt liv är det viktigt att veta hur mycket och hur länge tankarna har funnits. Ställ frågor om när hen har tänkt ta sitt liv, om hen har tänkt ut hur det ska gå till eller om hen har skaffat något att ta livet av sig med. Fråga också om personen har något stöd och hur du kan hjälpa och stötta honom eller henne att må bättre.

**Ge uppmuntran och stöd att söka hjälp** Ofta behöver du hjälpa den som bär på självmordstankar att söka stöd och hjälp i vården. Den som har självmordstankar kan behöva stöd att förbereda sig inför besöket. Det kan också vara bra att ha någon med sig som stöd under besöket som hör vad som sägs och som kan stötta personen efteråt.

**Förmedla hopp, trösta och be om ett löfte** Som medmänniska kan du försöka ge hopp om att det kommer att kännas bättre och vara ett stöd. Självmordstankar kommer ofta tillbaka och då är det bra om du kan få ett löfte av den som har självmordstankar att berätta om

tankarna kommer tillbaka.

**Stanna kvar** För att självmordstankarna ska gå över och det ska kännas bättre behövs ofta en förändring av den situation som den som har självmordstankar befinner sig i. Det kan till exempel handla om att ta upp något som känns pressande i en aktuell situation eller att klara av att bryta upp från ett arbete där hon eller han vantrivs.

Stöd från närstående kan vara en bidragande orsak till att det känns bättre. Därför är det viktigt att du finns kvar som stöd och hjälp tills tankarna på självmord har försvunnit.

**Du kan själv behöva stöd** Att möta en människa som har en önskan om att inte vilja leva är en stor utmaning som också kan väcka upp egna känslor av maktlöshet, frustration och uppgivenhet.

Att stötta någon som har självmordstankar kan vara känslomässigt tungt. Det är viktigt att du tänker på att ta hand om dig själv, speciellt om du behöver vara ett stöd under längre tid. Försök att inte behålla det för dig själv, prata gärna med vänner, närstående eller någon som är professionell vid behov.

**Hjälp och stöd** Både för den som har självmordstankar och för den som stöttar kan det vara en bra början att tala med någon i en telefonjour. Här finns någon som lyssnar och som kan ge råd och stöd i hur du ska komma vidare och vart du kan vända dig. Hit kan du ringa anonymt. Exempel på telefonlinjer:

- [Nationella Hjälp linjen](#). Alla dagar kl 13-22, telefon 020-22 00 60.
- [Bris - Barnens rätt i samhället](#). Måndag-fredag kl 15-21, lördag-söndag kl 15-18. Telefon 116 111.
- [Jourhavande medmänniska](#). Alla dagar kl 21-06. Telefon 08-702 16 80.
- [Jourhavande präst](#). Alla dagar kl 21-06. Nås via 112.
- [Självmordslinjen](#). Telefon och chatt dygnet runt. Telefon: 90101.