



Våga fråga

En utbildning i hur du som medmänniska kan bidra till att rädda liv.



SUICIDE ZERO

Suicide Zero - en ideell organisation

- Utbildning och påverkan
- Opinionsbildning och forskningsstöd
- Ambassadörer
- Volontärer



Fakta om självmord

- Ca 1600 personer tar sitt liv varje år
- Ungefär 3 ungdomar i veckan tar sitt liv
- Ca sju gånger fler självmord än döda i trafiken
- Ca 70 procent av dem som tar sitt liv är män
- Kvinnor gör fler självmordsförsök



Myter om självmord

- Att tala eller fråga om självmord kan "väcka den björn som sover"
- Den som talar om att ta sitt liv gör det inte
- Efterlevande vill inte prata om självmordet
- Det går inte att hindra någon som bestämt sig
- Självmord är ett rationellt val



Omställningar i livet innebär en risk

- Pension, sjukskrivning eller arbetslöshet
- Allvarlig sjukdom eller diagnos
- Separation eller dödsfall
- Mobbning, kränkningar eller sexuella trakasserier
- Att bli förälder
- Flyktingskap
- Komma ut om sexuell identitet



Reagera på livsomställningar

- Ta kontakt
- Lyssna aktivt
- Var beredd på att ge det tid
- Ge hjälp och stöd i vardagen
- Förmedla hopp
- Undvik att komma med lösningar



Samtalsverktyg

BÖRS

Bekräfta

Öppna (frågor)

Reflektera

Sammanfatta



Bekräfta medmänniskan

- Berätta varför du tar kontakt
- Föreslå samtal och ta gärna en promenad eller fika
- Fokusera på att lyssna och agera respektfullt
- Visa förståelse för det personen berättar
- Se upp med att föreslå saker för att hen ska må bättre
- Låt det även få bli tyst



Öppna frågor bjuder in till att berätta

- Undvik ja- och nej-frågor
- Öppna frågor har inte "rätt" eller "fel" svar

Hur kändes det?

När blir det så här för dig?

Vad hände?

Vad tänker du nu?



Reflektera det personen berättar

- Reflektera dvs spegla samtalet genom att återkoppla vad du hört/förstått
- Bekräfta det självhjälpande som personen berättar om



Sammanfatta samtalet

- Sammanfatta vad personen berättat
- Sammanfatta vad personen beslutat



Fler varningssignaler- beteendeförändringar

- Deltar inte i livet som tidigare
- Ökat bruk av alkohol, lugnande medel, droger
- Självmordstankar, livsleda
- Plötsligt verkar personen må bättre



Viktigt att förmedla hopp

- Det är jättebra att du berättar.
- Vad har hjälpt dig att orka fram till idag?
- Vad brukar du göra i en jobbig situation för att det ska kännas så bra som det går?
- Du är inte ensam.
Många har eller har haft liknande känslor och tankar.
- Det går att få hjälp, behandling och lösa problem.
Andra har fått hjälp.



Har du tankar på att ta ditt liv?

- Frågan visar att det är OK att prata om självmord
- Lova **aldrig** att hålla självmordstankar hemliga
- Lämna aldrig en självmordsnära person ensam!
- Det går inte att se på någon om de tänker på att ta sitt liv, våga fråga.



Våga Fråga om självmordstankar

- Har du tänkt att det vore bättre att du vore död?
- Har du funderat på att ta ditt liv?
- Har du funderat över när/hur du skulle göra det?
- Har du någon gång varit nära att ta ditt liv eller gjort försök?



Lotsa rätt – hänvisa inte vidare

Om medmänskligt stöd verkar tillräckligt

- Bestäm att ni samtalar igen inom kort
- Säg inte "Hör av dig om du vill prata" utan bestäm tid
- Var noga med att hålla ditt ord
- Håll gärna kontakt per telefon, sms
- Inge hela tiden hopp!

Om personen behöver mer stöd

- Erbjud dig att kontakta annan hjälpare/anhörig
- Erbjud dig att följa med eller ringa



Lotsa rätt

Viktiga nummer att ringa

- Akut läge: SOS-Alarm 112
- För stöd och råd: 1177 Vårdguiden

Bra samtalslinjer, chattar

- Minds självmordslinje tel 90101 och chatt
- Jourhavande präst: 112
- Jourhavande medmänniska tel 08702 16 80
- BRIS för barn och unga tel 116 111
- BRIS för vuxna om barn tel 077 – 150 50 50

Vad finns det för lokalt stöd på just min ort?

Se mer på: suicidezero.se



Tack för ditt engagemang!

Hjälp oss gärna att bli bättre genom att svara på några utvärderingsfrågor.

Läs mer på suicidezero.se

Vid frågor är du välkommen att
mejla utbildningsansvarig
camilla@suicidezero.se



<https://bit.ly/3gTzK7n>

