

## HER ER HJELPEN

Ved akutt fare for liv og helse **RING 113!**

**MENTAL HELSE UNGDOM** (Chat)  
mentalhelseungdom.no

**MENTAL HELSE** 116 123  
sidetmedord.no (Døgnåpen)

**KIRKENS SOS** 224 000 40  
kirkens-sos.no (Døgnåpen)

**LEGEVAKT** 116 117

**KORS PÅ HALSEN** 800 333 21  
korspahalsen.no

Utgitt av Mental Helse Ungdom  
Dronningens gate 17, 0154 Oslo  
post@mhu.no | telefon: 21 456 100  
www.mentalhelseungdom.no

## DE SOM TENKER PÅ SELVMORD

**trenger noen** som kan starte samtalen for dem. Det viser dem at de har lov til å snakke om det og at de ikke trenger å stå midt i stormen av mørke og skremmende tanker alene.

Det er viktig at du stoler på magesfølelsen din. Hvis noe ved personen ikke ser eller føles riktig, si noe.

Det er tryggere å si noe enn å ikke si noenting.

**Å si ordet vil ikke gjøre at det skjer.**

## HVA SKAL MAN SI?

**PUNKT 1:** Finn ut hvordan de har det

Hvis noe vondt har skjedd med dem, spør «Hvordan har det påvirket deg?».

Det kan hende at de trekker på skuldrene og sier «Det går bra». Hvis det ikke ser ut som om de har det bra, fortsett spørre.

Lytt oppmerksomt. Forsøk å holde dialogen åpen ved å stille spørsmål som «Hvor vondt er det?» eller «Hvordan føles det?».

**Ikke avvise eller benekt det de forteller deg og ikke lat som om du vet hvordan de har det.**

**PUNKT 2:** Still S-spørsmålet

Hvis personen gir deg noen indikasjoner på at den har følt håpløshet eller ikke lenger ser poenget i å fortsette å leve, spør tydelig og rolig.

«Har du noen tanker om selvmord?»

**Ikke vær for rask med å akseptere benektelser eller fleipende svar.**



## HVIS NOEN FORTELLER DEG AT DE FØLER SEG SUICIDALE ELLER PLANLEGGER SELVMORD...

- Sørg for at personen ikke blir overlatt til seg selv.
- Fjern alt som kan brukes til å ta sitt eget liv, for eksempel piller, våpen, tau eller andre ting.
- Skaff medisinsk hjelp umiddelbart.

### Ta vare på deg selv

- Snakk med din egen fastlege om følelsene dine.

- Betro deg til en venn du stoler på. Snakk med andre pårørende og ta gjerne kontakt med en organisasjon som jobber med temaet.
- Hvis personen tar sitt eget liv trenger du ikke å ha dårlig samvittighet. Det er ikke alltid mulig å hindre et selvmord.

### Skaff medisinsk hjelp

- Ved fare for liv og helse, ring 113 og bli hos personen til hen har fått tilsyn av helsepersonell.
- Dersom det ikke er akutt fare for liv og helse kan du ringe fastlegen til personen (utenfor åpningstider kan du ringe legevakten på telefon 116 117).

### Del bekymringen din med andre!

- Ikke vær redd for å involvere familien, venner eller kollegaer.
- Del denne informasjonen med dem og legg en plan for hvordan du kan holde personen trygg.



MENTAL  
HELSE  
UNGDOM

## HVORDAN SNAKKE OM SELVMORD?

# DET ER TRYGT Å SNAKKE OM SELVMORD

## TING VI ER REDDE FOR

«Vil ikke det å snakke om selvmord sette dem på tanken?»

«Hva hvis jeg sier noe feil? Det kan ødelegge forholdet vårt»

## FRYKTEN ER HELT FORSTÅELIG, MEN HUSK

Hvis en person er suicidal er ideen allerede der. Hvis personen ikke er suicidal vil det ikke gjøre noen skade.

Å vise en person at du bryr deg om dem vil ikke skade forholdet deres. Å ikke si noe kan føre til at du mister dem for alltid.

## TING SOM KAN FÅ MENNESKER TIL Å TENKE PÅ SELVMORD

- Personlige kriser, som for eksempel å miste jobben, samlivsbrudd eller å bli nektet samvær med egne barn.
- Død eller tap av relasjon i familie eller blant venner.
- Følelsen av at gode ting skjer med andre, som for eksempel at venner gifter seg, begynner på universitet eller får nye jobber og at man selv føler seg etterlatt.
- En vedvarende følelse av verdiløshet eller av at man er en fiasko.
- Usikkerhet om egen seksuelle identitet eller personlige mål.
- En kombinasjon av punktene over. En hel serie mindre tilbakeslag kan noen ganger være mer ødeleggende enn én stor hendelse.

## VIRKER NOEN NÆR DEG VELDIG NEDFOR?

## KAN DET HENDE DE TENKER PÅ Å TA SITT EGET LIV?



**DEN ENESTE MÅTEN Å VITE HELT SIKKERT ER Å SPØRRE**

## FARESIGNALENE KAN VÆRE

- Innesluttethet
- Grubling
- Lite øyekontakt
- Økt irritasjon/sinne
- Frekkhet
- Økt alkoholinntak
- Snakker om selvmord
- Forteller om håpløshet

## DET ER VIKTIG Å HUSKE AT

### En person som tenker på selvmord også kan

- virke munter
- være travel
- virke å være full av energi
- gå på jobb som vanlig
- snakke om fremtidsplaner
- leve livet sitt som normalt
- Si at du ikke skal bekymre deg

## Ikke tenk «Det kan ikke skje med oss»

Det kan skje i enhver familie.

## Ikke tenk «Han er ikke den suicidale typen»

Det finnes ingen sånn type.