

Du kan göra skillnad när någon har tankar på att ta sitt liv

Du som arbetar i hälso- och sjukvården eller socialtjänsten har en viktig roll i att stödja personer som mår dåligt eller som överväger att ta sitt liv.

Vanliga riskfaktorer för suicid är till exempel vissa psykiatriska och somatiska tillstånd, social och ekonomisk utsatthet samt svåra livshändelser. Möt personen i stunden. Att fråga ökar inte risken för suicid.

Tecken på att någon kan ha det svårt

Personen

- uttrycker hopplöshet eller att livet saknar mening
- pratar om ensamhet eller har dragit sig undan sociala kontakter
- känner sig som en belastning för andra
- har svårt att uttrycka behov eller be om hjälp
- har svårt att hantera starka känslor
- har svårt att hantera en förändrad livssituation.

Våga fråga – lyhörda samtal kan stödja och skydda:

- **Möt personen i stunden**, visa att du ser och fråga hur personen mår och har det.
- **Lyssna aktivt**, och låt personen berätta i sin egen takt.
- **Bekräfta personens upplevelse**: "Det är okej att känna så." Visa att personen inte är ensam. Be att få kontakta en närstående.
- **Förmedla hopp**: "Det finns hjälp att få."
- **Bedöm behovet av insatser**, lotsa vidare inom hälso- och sjukvård eller socialtjänst utifrån personens behov. Om läget är akut behövs en psykiatrisk bedömning.

Läs mer: [Psykisk hälsa och suicidprevention - Socialstyrelsen](#)