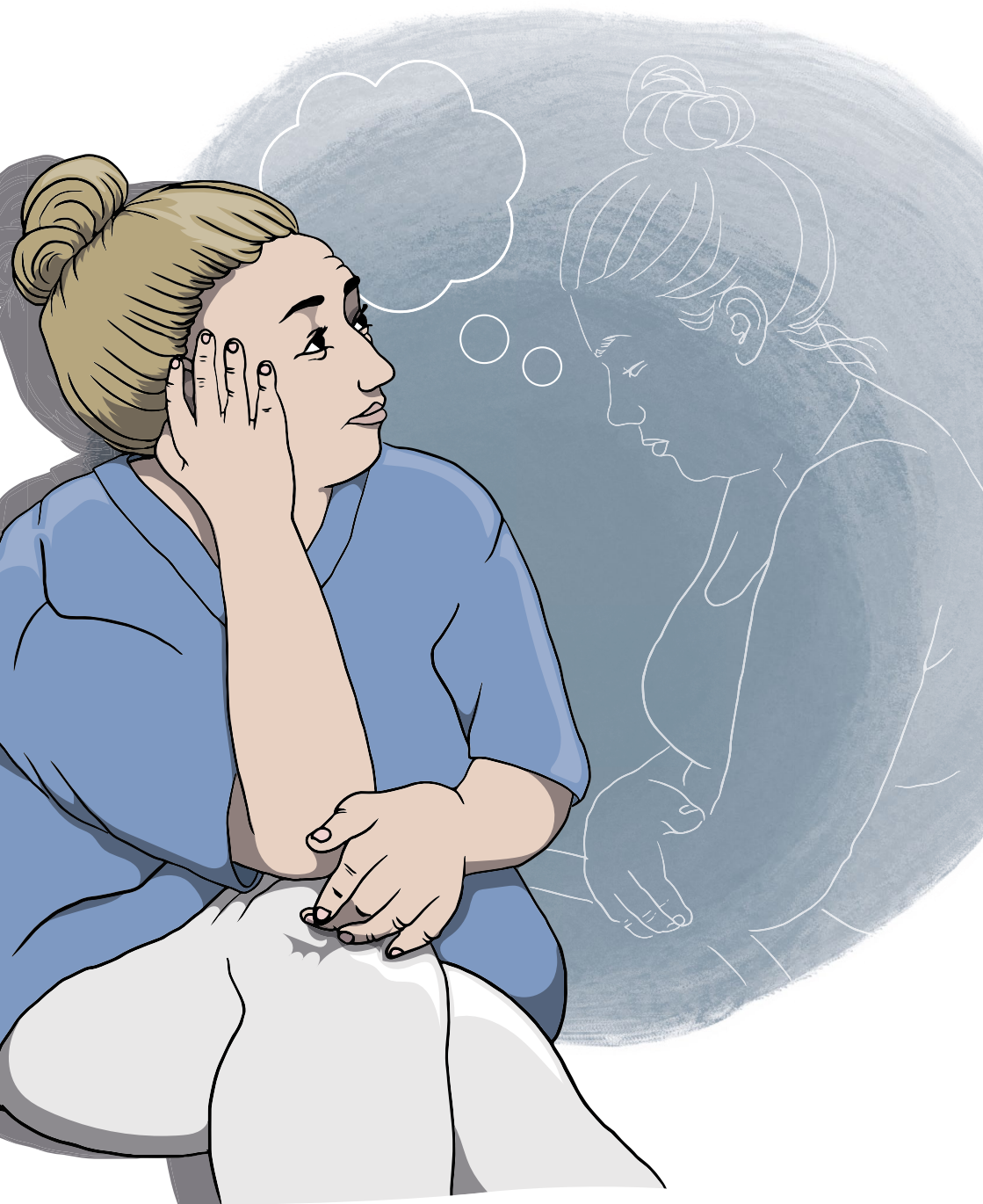


**Att prata om självmord
är ett skydd för livet**

**Stödmaterial för dig som
medarbetare**





Var tionde människa har självmordstankar någon gång i livet, men ofta är omgivningen ovetande. I Stockholms län är det nästan en människa om dagen som tar sitt liv, men många fler gör försök. I den här foldern har vi samlat stöd och kunskap om hur du som kollega kan bidra till att rädda liv och främja psykisk hälsa på arbetsplatsen.

Det finns olika anledningar till självmordstankar; exempelvis svår livssituation, livssituation, allvarlig sjukdom eller utsatt för ett trauma. Ofta är det flera orsaker i kombination som kan väcka tankar på att ta sitt liv. När någon tar sitt liv påverkar det många, även på arbetsplatsen.

Det kan kännas svårt att fråga om självmordstankar. Många är rädda för att säga fel och förvärra situationen. Det stämmer inte. Så länge du visar omtanke och att du bryr dig så kan det inte bli fel. Det allra viktigaste är att du agerar. När vi skapar arbetsplatser där det är möjligt att prata öppet om känslor kan vi främja en god hälsa och minska risken för psykisk ohälsa.

Du som kollega har en viktig roll i arbetet med att förebygga och tidigt hantera situationer om en kollega visar tecken på ohälsa. Ingen människa ska behöva känna att självmord är den enda utvägen.

Tillsammans kan vi skapa ett stödjande och hälsofrämjande arbetsklimat för att bidra till att rädda liv och främja välmående på arbetsplatsen.

Hur märker jag om en kollega mår dåligt?

Om du ser att en kollega visar tecken på att må dåligt kan du ha en avgörande betydelse. Det kan göra en stor skillnad om du tar dig tid att lyssna och vågar fråga hur din kollega mår. Samtalet kan ge tröst och göra det lättare att söka hjälp.

Tecken som kan visa på psykisk ohälsa:

- Drar sig tillbaka och håller sig undan.
- Blir mer tystlåten.
- Börjar få svårt att hålla tider.
- Har humörsvängningar, är arg eller ledsen.
- Pratar om att vara en börda för andra, att livet känns hopplöst.

Råd till dig som kollega

- Ta en första kontakt och visa att du bryr dig. Du kan fråga: Hur är det med dig? Du kan behöva fråga mer än en gång.
- Visa att du har tid och möjlighet till samtal. Lägg inte över ansvaret på kollegan som mår dåligt att höra av sig.
- Ge din kollega full uppmärksamhet utan att avbryta eller döma.
- Lyssna aktivt.
- Visa förståelse. Försök att sätta dig in i kollegans situation och visa medkänsla.
- Låt kollegan själv bestämma hur mycket den vill dela med sig.
- Var medveten om dina gränser. Du ska inte lösa din kollegas problem.
- Stöd kollegan att ta kontakt med närmaste chef eller HR. Vänta inte med att föreslå professionell hjälp.



BÖRS – CHECKLISTA FÖR SAMTAL

- **Bekräfta** – genom att lyssna och agera respektfullt.
- **Öppna frågor** – ställ frågor som kollegan inte kan svara bara ja eller nej på. Öppna frågor bjuder in till att berätta.
- **Reflektera** – spegla samtalet genom att återkoppla vad du hört/förstått, använd gärna kollegans egna ord.
- **Sammanfatta** – vad kollegan berättat och beslutat, gärna med kollegans egna ord.

Våga fråga om det finns självmordstankar

Om din kollega mår riktigt dåligt så är det viktigt att du vågar fråga om det finns tankar kring liv och död. Att prata och fråga om tankar och självmord kommer inte att förvärra situationen. Tvärtom känner många en lättnad över att få prata om det.

Du kan till exempel fråga:

- Hur är dina tankar kring liv och död just nu?
- Jag är orolig för dig och jag undrar om du har haft tankar på att ta ditt liv?

Om du misstänker att kollegan kan vara i riskzonen för att ta sitt liv är det viktigt att ta situationen på allvar.

- Du kan till exempel fråga om kollegan har konkreta planer på hur och när.
- Om den planerade tiden är nära är situationen akut.

Om situationen är akut

- Lämna inte kollegan ensam.
- Kontakta direkt kollegans chef.
- Ring 112 om kollegan står i begrepp att ta sitt liv.

Om situationen inte är akut

- Fråga hur du kan ge stöd.
- Finns det någon anhörig eller vän som kan ge stöd?
- Föreslå professionell hjälp.
- Uppmana kollegan att ta kontakt med närmaste chef och HR.
- Berätta att det finns annat stöd. I slutet av foldern hittar du kontaktuppgifter till olika stödlinjer.

Ta hand om dig själv

Att vara ett stöd för någon som mår dåligt och/eller har självmordstankar är känslomässigt påfrestande. Se till att du inte är ensam i situationen. Involvrera alltid närmaste chef och HR. Kom ihåg att du inte är en professionell terapeut och att du inte ska lösa din kollegas problem. Sök eget stöd hos din närmaste chef eller HR.

REGION STOCKHOLMS KRISSTÖD

Region Stockholm har upphandlat krisstöd. Du hittar information om krisstödet på det region-gemensamma intranätet:
<https://intranat.sll.se/krisstod>

Ta kontakt med din HR för mer information.

ÖVRIGT STÖD

Hjälplinjen

Telefon: 90 390

Mind Självordslinje

Telefon: 90 101,
chatt: <https://mind.se/chatt/>

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80 eller
jourhavande-medmanniska.se

Jourhavande präst

Telefon: 112 eller
svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

Anhöriglinjen

Telefon: 0200-239 500

Läs mer om stödmaterialet om självmord på: <https://intranat.regionstockholm.se/sjalmvord>
För mer information: <https://ki.se/nasp/information-och-stod>



