

Själv mord och arbete

Stödmaterial till medarbetare



FOTO: YANAN LI

**Nationellt centrum för suicid-
forskning och prevention**



Karolinska
Institutet



Region Stockholm

Balans i livet

Du ska inte bli diskriminerad, kränkt, trakasserad eller behöva må dåligt på din arbetsplats. Att ha balans i livet, känna tillhörighet och vara tillfreds med arbetet och vardagen är minst lika viktigt. Livet går upp och ned, både på och utanför arbetet. Att ha ett arbete är viktigt för att må bra. Det ger struktur, inkomst, identitet och sociala relationer.

Därför är det sannolikt att man mår dåligt vid arbetsrelaterade förändringar. Händelser och situationer som exempelvis dåligt ledarskap, dåligt arbetsklimat, ändrade arbetsuppgifter, ohälsosam arbetsbelastning eller omorganisation, kan göra att du eller en kollega mår dåligt. Samma sak gäller vid samhällskris, skilsmässa, nära anhörigs död, våld i nära relationer, alkohol- eller drogproblem eller osund stress.

Din arbetsgivare har ansvaret för att organisera arbetet så att det stödjer anställdas hälsa och välbefinnande. Men du som arbetskamrat kan också hjälpa till. Visa att du finns och att du bryr dig om dina kollegor. Fråga hur dina kollegor mår, och om en kollega blir uppsagd eller sjukskriven: fortsätt gärna att hålla kontakten med hen. Att kollegor stöttar varandra gör stor skillnad, men ibland behövs även professionell hjälp. Det har du rätt att få via din arbetsgivare.

Vanligare än du tror

I Stockholms län är det nästan en person om dagen som tar sitt liv. Många fler försöker. Det kan ses som toppen av ett isberg eftersom överväganden om att ta sitt liv är ännu vanligare. Allvarliga självmordstankar kan bero på att man befinner sig i en svår livssituation eller råkat ut för en händelse eller svår sjukdom (psykisk eller fysisk) som satt hela ens existens i gungning.

Hur märker jag om en kollega mår dåligt?

Som kollega är du ett av de viktigaste stöden för att fånga upp och identifiera om en kollega mår dåligt. Det finns ett antal tecken att hålla utkik efter. Var uppmärksam på om din kollega:

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

Våga fråga och steg att ta efteråt

Att du frågar hur din kollega mår och tar dig tid att lyssna på svaret kan göra stor skillnad för en person som mår dåligt. Och samtalet i sig ökar chanserna till att din kollega får rätt hjälp och stöd i tid.

Några råd till dig som kollega:

1. Fråga redan idag

Ju tidigare din kollega får stöd desto bättre. Ta en första kontakt och visa att du bryr dig med en enkel fråga som: Hur är det med dig? Du kan behöva fråga kollegan mer än en gång då det kan vara olika svårt för personer att öppna upp sig.

2. Prata om vad nästa steg blir

Beroende på vad din kollega har berättat kan ni tillsammans diskutera nästa steg. Uppmuntra hen till att berätta för sin chef, söka hjälp från hälso- och sjukvården eller företagshälsovården om ni har en sådan på er arbetsplats.

3. Var tillgänglig

Visa att du har tid att lyssna. Syftet är inte att du ska lösa din kollegas problem, men uppmuntra gärna din kollega till att

berätta om dem. Om kollegan får prata av sig kan det kännas lättare att hantera problemen eller att söka hjälp om det behövs.

Våga fråga om självmordstankar

Om din kollega mår riktigt dåligt så är det bra att fråga om tankar på självmord. Många kan känna en lättnad av att få prata om det. Fråga exempelvis: Hur är dina tankar kring liv och död just nu? Om någon har självmordstankar är det viktigt att veta hur mycket och länge dessa tankar funnits. I sådana fall bör du ställa följande frågor:

- Har du tänkt ut hur och när du ska ta ditt liv?
- Har du tillgång till medel eller tänkt skaffa dig medel för att utföra din plan?

Finns det konkreta planer, en vald metod, en tidpunkt eller en plats för självmordsförsöket är det viktigt att utforska mer. Är den planerade tiden nära förestående och om medel redan införskaffats är situationen akut.

Hjälp personen att söka vård på närmaste vårdcentral eller psykiatriska akutmottagning eller kontakta någon annan som kan hjälpa till att göra det. Lämna inte personen ensam!

Om det inte tycks vara akut kan du fråga hur du kan stötta och vilken hjälp och vilket stöd som personen har att tillgå utanför arbetet såsom vänner och familj. Om personen känns skör och ensam kan du uppmuntra hen att söka vård eftersom självmordshandlingar ofta är impulsstyrda. Vill du läsa mer om självmordstankar, se 1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/självmordstankar

Ta hand om dig själv

Det kan vara påfrestande att hjälpa någon som mår dåligt. Se till att du tar hand om dig själv. Sök stöd hos din närmaste chef, en kollega eller företagshälsovården om du behöver det.

Hit vänder du dig

Företagshälsa

Företag med kollektivavtal ska vara anslutna till en lokal företagshälsovård. Prata med din arbetsgivare eller med ditt skyddsombud om du eller en kollega behöver komma i kontakt med företagshälsovården. Finns det ingen företagshälsovård på din arbetsplats kan du hitta hjälp på 1177.se.

Stödlinjer

Mår du eller en kollega dåligt finns det stödlinjer där ni kan söka hjälp:

- **Jourhavande medmänniska:** ring 08-702 16 80 eller besök jourhavande-medmanniska.se
- **Självordslinjen:** ring 90 101 eller besök mind.se
- **Jourhavande präst:** ring 112 eller besök svenskakyrkan.se/jourhavandeprest
- **Anhöriglinjen:** ring 0200-239 500 eller besök anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen

Fler hänvisningar finns på ki.se/nasp/hjalplinjer-och-stod