

Själv mord och arbete

Stödmaterial till chefer och arbetsledare



FOTO: YANAN LI

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



Karolinska
Institutet



Region Stockholm

När någon mår dåligt i arbetsgruppen

På en arbetsplats kan det inträffa att någon visar tecken på att må dåligt. Det kan till exempel visa sig i upprepade korttidsfrånvaro, svårigheter att passa tider, slarv och olyckor, försämrad effektivitet, försämrat engagemang och koncentrationsförmåga, glömska, nedstämdhet, uppgivenhet eller isolering.

Detta dokument har fokus på hur du som chef kan och ska hantera medarbetare som mår psykiskt dåligt med särskilt fokus på risk för självmord. Då det finns tecken på ohälsa ska chefen undersöka huruvida den kan vara orsakad av arbetet och om anpassningar av arbetet behövs. Att prata om psykiskt mående upplevs av många som svårt. Man kan vara rädd för att ytterligare skada personen som mår dåligt. Man kan också vara rädd för att själv inte kunna hantera den information man kan få. Att våga fråga är nödvändigt för att kunna undersöka och korrekt bedöma situationen. Det bidrar också till att den anställde kan få hjälp att hantera sitt mående.

Ta kontakt och visa att du bryr dig

Att visa att du bryr dig och att du vill hjälpa kan göra stor skillnad. Prata med medarbetaren på ett personligt och förtroligt sätt. Förklara att du är orolig och berätta varför, genom att nämna vad du har lagt märke till, exempelvis särskilda varningstecken eller förändringar i beteende.

Det är inte fel att ha med dina egna känslor i samtalet. En person som mår mycket dåligt kan bli väldigt upptagen av sin egen upplevelse, och glömma att det hen gör påverkar andra människor. Då är det bra att påminna om det. Du kan till exempel säga: "Jag hör att du känner dig

förtvivlad. Det gör mig ledsen att höra hur du har det. Jag finns här och bryr mig om hur du mår”.

Försök att lyssna utan att komma med goda råd, försök att vara så lugn som det går, förklara att du bryr dig och erbjud dig att hjälpa. Ställ gärna öppna frågor som "Hur tänker du då?" och "Kan du berätta mer?". Försök även att stå ut med att det ibland blir tyst. Att få tid att tänka och formulera sig i sin egen takt har ett värde i sig.

Se till att personen känner sig trygg, tills hen får hjälp. Fråga vem hen kan ringa eller få stöd av, exempelvis en partner eller nära vän. Betona att professionell hjälp finns att tillgå och informera medarbetaren om den hjälp som finns.

Våga fråga om självmordstankar

Om medarbetaren är riktigt nere är det viktigt att fråga om tankar på självmord. Många kan känna en lättnad av att få prata om det. Det är inte farligt att prata om självmord och det ökar inte risken för att personen ska ta sitt liv. Tvärtom kan det vara ett skydd för livet. Ett samtal kan räcka långt för den som mår dåligt och kan kännas som en befrielse för personen i fråga och därmed också förebygga självmord. Det är alltid bättre att göra någonting än att inte agera alls.

När någon uttrycker självmordstankar kan det vara ett sätt att berätta om ett lidande och ett existentiellt svårlöst dilemma. Det behöver inte innebära att personen ser självmord som den enda utvägen. Men det kan vara en allvarligt menad avsikt att faktiskt ta sitt liv. Därför ska tankar och planer på självmord alltid tas på allvar. Steget mellan tankar, planer och handling är olika långt för olika individer. Men de flesta tvekar in i det sista och är mottagliga för hjälp av olika slag. Du kan tänka att även en liten insats gör stor skillnad. I samtal om självmord kan man till exempel fråga: Hur är dina tankar kring liv och död just nu?

Om någon har självmordstankar är det viktigt att veta hur mycket och hur länge dessa tankar funnits. Finns det konkreta planer, ett sätt, en tid eller plats för självmordsförsöket är det viktigt att utforska mer. Du kan till exempel 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?

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!**

Även om läget inte är akut kan du uppmuntra personen att söka vård eftersom självmordshandlingar ofta är impulsstyrda. Du kan också fråga om och hur du kan hjälpa till och vara ett stöd. Vill du läsa mer om självmordstankar, se 1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/sjalvmordstankar/.

Vad man kan göra då medarbetare mår dåligt

1. Erbjud medarbetaren företagshälsovård eller motsvarande där läkare och psykolog kan hjälpa vidare i processen. Du kan även ringa till Företagshälsan och rådgöra med läkare eller psykolog om bästa sätt att gå vidare med det enskilda fallet. Du kan också hänvisa till följande stödresurser samtidigt som medarbetaren får stöd genom vården:
 - Mind Självmordslinjen
chatt via <https://mind.se> eller på telefon 90101

- Jourhavande medmänniska
<https://www.jourhavande-medmanniska.se> och på telefon
08-702 16 80
- Jourhavande präst
<https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast>, nås via 112

2. Undersök vilka anpassningar av arbetet som kan behövas för att medarbetaren så långt som möjligt ska klara sitt jobb. Detta förväntas du göra som arbetsgivare, se Om anpassningar (AFS2022:5). Om medarbetaren sjukskrivs blir denna fråga aktuell i samband med återgång i arbetet. Anpassningar av arbetet kan till exempel innebära förändringar av arbetstidens omfattning och förläggning, minskade eller andra arbetsuppgifter, byte av arbetsplats, och stöd i arbetet.

Sammanfattningsvis är det alltid bättre att göra någonting än att inte agera alls om du tror att en medarbetare kan befinna sig i riskzonen.

Håll det inte hemligt

Ett förtroende om att någon har allvarliga tankar på att ta sitt liv ska du inte bära ensam! Samtidigt som du lyssnar och visar medkänsla har du rätt att vara tydlig med att du inte kommer att vara passiv ifall medarbetaren skulle gå vidare med sina planer. Gå aldrig med på att hålla det hemligt eftersom det kan vara en livsfarlig situation. Informera din närmaste arbetsledare om vad du fått veta och kontakta företagshälsovården eller annan vårdgivare för stöd och vägledning.

Mer information finns på

<https://ki.se/nasp/information-och-stod>