

Om suicid – vuxen

Var uppmärksam på:

- Förändringar i humör
- Relationsproblem
- Stora livsförändringar
- Ekonomiska bekymmer
- Uttrycker uppgivenhet
- Dålig sömn och aptit
- Ökad alkoholkonsumtion

Förstärk:

- Att sätta ord på sina känslor och sitt mående
- Förmågan att skapa och upprätthålla relationer
- Upplevelser av den egna livssituationen som meningsfull och hanterbar
- Förmågan att lösa problem genom kommunikation
- God sömn, kost, fysisk motion och **drogfrihet**
- Engagera nätverket, familj eller vänner

Samtal med suicidnära:

- Visa att du bryr dig om och vill lyssna, ställ tydliga frågor
- Våga ställa frågor om självmordstankar

Lyssna:

- Bekräfta vad du hör
- Avstå att till en början komma med lösningar
- Försök att stå ut med att det ibland blir tyst

Frågor för att komma framåt:

- Vad skulle behövas för att du skulle må lite?
- Om du får självmordstankar igen, vad skulle du kunna göra istället?
- Kan vi hjälpas åt att komma på vilka andra alternativ som finns?