



## MENTAL HELSE UNGDOM

Virker noen  
nær deg  
veldig **nedfor**?

Kan det hende at  
de tenker på å  
**ta sitt eget liv**?

Den eneste måten  
å vite helt sikkert er  
å spørre!

# HVORDAN SNAKKE OM SELVMORD?

DET ER **TRYGT** Å SNAKKE OM!

## Selv mord skjer ikke ofte, men...

- *Det skjer*
- *Det er over 500 dødsfall som følge av selvmord i Norge hvert år*
- *Selv mord er den vanligste dødsårsaken for unge under 25*

Intens emosjonell belastning og mental utmattelse kan gjøre at mennesker oppfører seg på uvanlige og uforutsigbare måter.

## IKKE TENK

«Det kunne ikke  
skjedd med oss»

Det kan skje i  
enhver familie.

«Han er ikke den  
suicidale typen»

Det finnes ingen  
sånn type.

## TING SOM KAN FÅ MENNESKER TIL Å TENKE PÅ SELVMORD

- **Personlige kriser**, som for eksempel å miste jobben, at egen bedrift går konkurs, samlivsbrudd eller å bli nektet samvær med egne barn.
- **Død** eller **tap av relasjon** i familie eller blant venner
- **Følelsen av at gode ting skjer med andre**, som for eksempel at venner gifter seg, begynner på universitet eller får nye jobber og at man selv føler seg etterlatt
- En vedvarende følelse av **verdiløshet** eller av at man er en fiasko
- **Usikkerhet** om egen seksuell identitet eller personlige mål
- En kombinasjon av punktene over. En hel serie **mindre tilbakeslag** kan noen ganger være mer ødeleggende enn én stor hendelse.

## HVA ER FARESIGNALENE?

Det trenger ikke alltid å være noen. En emosjonell krise er ikke som et hjerteinfarkt eller et slag hvor det er synlige faresignaler.

Mennesker som har nådd bunnen kan være veldig flinke til å skjule sine tanker og følelser.

## DEKAN

- *Være stille*
- *Gruble mye*
- *Være tilbaketrasket eller fraværende*
- *Unngå øyekontakt*

## DEKAN OGSÅ

- *Være opphisset*
- *Være irriterende eller frekke*
- *Drikke mye*
- *Snakke mye om selvmord eller si at alt er håpløst*



Så hvordan vet du om de tenker på selvmord?

**Det tryggeste er å spørre dem.**

## DET ER VIKTIG Å SPØRRE!

Hvis noen er suicidale er det sannsynlig at de føler seg

- *Avskåret fra alle rundt dem*
- *Redde og skamfulle for å ville dø*
- *Desperate etter hjelp, men redde for å spørre*

## TING VI ER REDDE FOR

«Vil ikke det å snakke om selvmord sette dem på tanken?»

Nei. Hvis en person er suicidal er ideen allerede der. Hvis personen ikke er suicidal vil det ikke gjøre noen skade.

«Hva hvis jeg sier noe feil? Det kan ødelegge forholdet vårt.»

Å vise en person at du bryr deg om dem vil ikke skade forholdet deres. Å ikke si noe kan føre til at du mister dem for alltid.

De trenger noen som kan starte samtalen for dem. Det viser dem at de har lov til å snakke om det og at de ikke trenger å stå midt i stormen av mørke og skremmende tanker alene.

Det er viktig at du stoler på magefølelsen din.

Hvis noe ved personen ikke ser eller føles riktig, si noe.

Det er tryggere å si noe enn å ikke si noenting.

Å si ordet vil ikke gjøre at det skjer.

## HVA SKAL MAN SI?

Det kan være veldig skummelt å starte denne typen samtale, men det er ikke farlig.

### PUNKT 1: FINN UT AV HVORDAN DE HAR DET

Hvis noe vondt har skjedd med dem, spør "Hvordan har det påvirket deg?" Det kan hende at de trekker på skuldrene og sier "Det går bra." Hvis det ikke ser ut som om de har det bra, fortsett stille og forsiktig. Lytt oppmerksomt. Forsøk å holde dialogen åpen ved å stille spørsmål som **HVOR VONDT ER DET?** eller **HVORDAN FØLES DET?**

**Ikke avvis eller benekt det de forteller deg og ikke lat som som du vet hvordan de har det.**

Jeg er en helt ubrukelig person

Nei, det er du ikke

Hvor lenge har du følt det sånn?

### PUNKT 2: STILL S-SPØRSMÅLET

Hvis personen gir deg noen indikasjoner på at den har følt håpløshet eller ikke lenger ser poenget i å fortsette å leve, spør tydelig og rolig, **HAR DU NOEN TANKER OM SELVMORD?**

**Ikke vær for rask med å akseptere benektelser eller fleipende svar.**

Puh, det var en lettelse

Vi burde fortsatt tenke på at du får litt hjelp.

Slapp av, jeg kommer ikke til å ta livet mitt

## HVANÅ?

Her er noen forslag og steder du kan finne støtte og hjelp. Hvis du ikke finner hjelpen med en gang, må du fortsette. Prøv alle muligheter og **ikke gi opp.**

**Hvis noen forteller deg at de føler seg suicidale eller planlegger selvmord...**

- Sørg for at de ikke blir overlatt til seg selv
- Fjern alt de kan tenke seg å bruke til å ta sitt eget liv, for eksempel piller, våpen, tau eller andre ting
- Skaff medisinsk hjelp umiddelbart

### Skaff medisinsk hjelp

- Ved fare for liv og helse, ring 113 og bli hos dem til de har fått tilsyn av helsepersonell
- Dersom det ikke er akutt fare for liv og helse kan du ringe fastlegen til personen (utenfor åpningstider kan du ringe legevakten på telefon 116 117)

**Selv om det bare er magefølelsen din, del bekymringen din med andre!**

- Ikke vær redd for å involvere familien, venner eller kolleger
- Del denne informasjonen med dem og legg en plan for hvordan du kan holde personen trygg

### Ta vare på deg selv

- Snakk med din egen fastlege om følelsene dine
- Betro deg til en venn du stoler på
- Snakk med andre pårørende og ta gjerne kontakt med en organisasjon som jobber med temaet
- Hvis personen tar sitt eget liv trenger du ikke å ha dårlig samvittighet. Det er ikke alltid mulig å hindre et selvmord.

### Husk at du har venneplikt - ikke taushetsplikt!

- Hvis noen forteller deg om selvmordsplaner er det viktig at du snakker med noen andre om det
- Foreldre eller andre nærstående, fastlege eller helsesøster er alle mennesker du kan snakke med hvis du er bekymret for en venn

## HER ER HJELPEN

Ved akutt fare for liv og helse **RING 113!**

**MENTAL HELSE** 116 123 ★

sidetmedord.no

**KIRKENS SOS** 22 40 00 40 ★

**LEGEVAKT** 116 117

**KORS PÅ HALSEN** 800 33 321

korspahalsen.no

**LEVE** 22 50 25 70

(Forening for etterlatte etter selvmord)

★ Døgnåpen

Denne brosjyren er utgitt av **Mental Helse Ungdom** som er en organisasjon av og for unge mennesker som kjemper for at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei. Les mer på **www.mentalhelseungdom.no**