



Dokumentnamn: Hälsofrämjande och förebyggande avdelningen bemötande kring suicidalitet

Beslutad av:
Avdelningschef

Gäller för:
Hälsofrämjande och
förebyggande avdelningen

Diarienummer:
Ej relevant

**Datum och paragraf för
beslutet:**
Ej relevant

Dokumentsort:
Stödjande

Giltighetstid:
2024-11-28 tills vidare

Senast reviderad:
2026-03-13

Dokumentansvarig:
Verksamhetsutvecklare

Hälsofrämjande och förebyggande avdelningen bemötande kring suicidalitet

Inledning

Varje år dör runt 1 600 personer per år i Sverige av självmord, det är cirka fyra personer per dygn. De flesta som tar sitt liv är äldre personer. De som har högst självmordstal är män över 80 år. Vi kan inte förutspå vem som kommer att ta sitt liv. Vad vi alla kan hjälpa till med är att möta en förtvivlad medmänniska och ge hopp om att orka leva.

Bakgrund

Inom Hälsofrämjande och förebyggande avdelningen händer det att vi möter personer som har självmordstankar. Därför finns detta stödjande dokument, som ett stöd för dig som medarbetare för att veta hur du kan möta en människa i kris, ta reda på om hen är självmordsnära och hur du i så fall kan agera.

Hur bemöta en person som inte vill/orkar leva?

Fråga!

Om någon verkar må dåligt eller uppvisar ett avvikande beteende, ta din oro på allvar. Hitta ett lämpligt tillfälle att prata med personen. Om situationen verkar akut, prata omedelbart. Fråga hur personen har det. Om personen har det svårt, fråga vidare. Ställ direkta frågor.

Här är exempel på frågor att ställa:

Nedstämdhet/hopplöshet

- Är du nedstämd och ledsen ofta?
- Känner du dig "deppig" för det mesta?
- Känns allting hopplöst?

- Tror du att det kommer att bli bättre igen?

Dödstankar

- Känns allting meningslöst?
- Har du tänkt att det vore skönt att slippa leva?

Dödsönskan

- Har du önskat att du vore död?
- Skulle du vilja slippa vakna nästa morgon?
- Har du tänkt att du skulle kunna ta livet av dig?
- Har du tänkt ut hur du skulle göra?

Suicidönskan

- Har du tänkt att du vill ta ditt liv?
- Har du försökt att ta ditt liv?
- Har du varit nära att försöka ta ditt liv?
- Är det något som håller emot?
- Finns det något som talar för att fortsätta att leva?

Om personen svarar jakade, fråga vidare. På så sätt kan du få reda på hur suicidnära personen är. Den suicidnära är ofta ambivalent och det kan vara väldigt skönt att någon frågar. Det kan vara ovant i början, så träna gärna på att ställa svåra frågor.

Lyssna

Lyssna öppet och utan att döma. Det gör inget om det blir tyst ett tag. Var lugn i mötet. Det kan vara tufft att ta emot dessa historier, men tänk på det som ett stort förtroende. Visa att du lyssnar.

Bekräfta

Säg till exempel: *Vad tufft det måste vara. Jag ser att det är väldigt tungt för dig!* Visa empati. Om du inte vet vad du ska säga, så kan du säga det.

Bedöm

Bedöm situationen. Ibland behöver vi bara någon som lyssnar. Det är såklart inte heller farligt att tänka på självmord, det är ganska vanligt och kan ge lindring när livet känns outhärdligt. Det är handlingarna som är farliga och livshotande, även om tankarna förstås kan vara skrämmande och tunga.

Ta hjälp om det behövs

Om det är akut, om någon har bestämt sig för att ta sitt liv - ring 112 eller stötta på annat sätt till vidare vård (se lista nedan). Du kan ta hjälp av dina kollegor eller andra på plats. Om nödvändigt är det okej att stänga verksamheten.

Förmedla hopp - *det kommer inte alltid vara så här! Jag vill att du ska överleva.* Visa omtanke.

Om det är akut. **Lämna aldrig en suicidnära person ensam!** Personer tar i regel inte sitt liv när någon annan är med. Vänta till den akuta hjälpen kommer eller någon tar över.

Viktigt:

- Lova aldrig att hålla personens planer för dig själv. Om du har gjort det, bryt löftet. Det handlar om liv och död.
- **Var trevligt påträngande.** Vi måste förstås respektera om någon inte vill prata. Fortsätt visa att du bryr dig och fråga igen hur personen har det.
- Så länge någon lever finns det hopp. **Det är alltid bättre att göra någonting.**
- **Ta hand om dig själv!** Det kan vara tuffa möten och situationer. Kom också ihåg att livskraften är stark och beständig, medan dödslängtan är tillfällig. Underskatta inte din betydelse. Ta hjälp av chef och kollegor och/eller Falck. Läs mer om Falck här: [Personalstöd](#) och på förmånsportalen: [Förmånsportalen - Personalstöd \(medarbetarstöd\)](#) Gör sådant du mår bra av.

Vart du kan vända dig eller hänvisa vidare

Om akut:

- **Ring 112**
- Psykiatriakuten Östra sjukhuset tel: 031-342 10 00

Om personen behöver vård, men mindre akut hänvisa till:

- Primärvård
- Ring eller besök webbplats 1177

Om personen har självmordstankar eller behöver någon att prata med kan du hänvisa till:

- **Hjälplinjen** telefon: 90 390. Professionellt stöd dygnet runt, alla dagar.
- **Självmordslinjen** telefon: 90 101. Öppet dygnet runt, alla dagar.
- **Äldrelinjen** telefon: 020 - 22 22 33. Öppen måndag-fredag klockan 08.00 - 19.00, lördag och söndag klockan 10.00 - 16.00.
- **Jourhavande präst**, ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst. Öppet alla kvällar klockan 21.00 - 06.00. Du kan ringa om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam.
- **Jourhavande medmänniska** telefon: 08 - 702 16 80. Jouren är öppen för samtal alla kvällar och nätter klockan 21.00 - 06.00.

- **Kyrkans SOS** telefon: 0771 - 800 650. Öppen vardagar klockan 13.00 - 21.00 och lördag-söndag och helgdag klockan 16.00 - 21.00 varje dag, året om.

OBS! Alla samtal är anonyma. Många har även chatt-funktioner.

Om någon har förlorat en närstående i suicid finns föreningen SPES (suicidprevention efterlevandestöd). Av och för efterlevande. [Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd](#)