

Samtal om suicid

Reda ut-häfte



Introduktion

Risken för suicidförsök och suicid är högre för personer med autism och ADHD än hos övriga befolkningen. Om du misstänker att någon bär på suicidtankar är det viktigt att våga ställa frågor. Det här häftet är framtaget med särskild tanke på möten med personer med kommunikationssvårigheter eller kognitiva svårigheter. Det kan självklart också användas i samtal med andra som ett stöd för att sätta ord på känslor och tankar.

Det är bra om du som leder samtalet har grundläggande kunskaper om suicid. SPIV är en ideell förening som erbjuder utbildningar i psykisk livräddning.

SPIV - Kunskap kan rädda liv utbildar personer inom vård och omsorg, allmänhet och ungdomar i suicidprevention <https://suicidprev.se>

Det är bra om personen som du skall samtala med känner sig trygg. Därför kan det vara en fördel om den som leder samtalet är någon som personen känner väl.

Men ibland kanske hen hellre vill prata med någon annan. Börja därför samtalet med att fråga vem hen vill prata med. Du som ställer frågorna har ansvar för samtalet, du ser till att personen känner sig lyssnad på och får möjlighet att berätta om sina känslor och tankar, samt vidtar lämpliga åtgärder utifrån det som du har fått veta.

Innan samtalet: Bekanta dig med materialet och se gärna [filmen om hur du pekpratar](#) om du är ovan vid att använda bildstöd. Filmen handlar om våld, men principen är densamma.

Printa ut det material som du behöver. Du kan använda det som det är, delar av det eller ha det som inspiration. Ta gärna fram egna bilder som passar situationen och personen du ska tala med.

Printa också ut **Att göra när jag mår dåligt** samt **Krisplan**.

Under samtalet: Gå igenom sidorna en i taget. Du förstärker ditt tal genom att peka på bilderna. Gå gärna igenom varje bild innan personen svarar så att du är säker på att hen vet vad bilden betyder. Hen kan sedan svara genom att peka på bilderna, eller genom sitt kommunikationssätt. Om hen använder kommunikationsstöd ska det finnas tillgängligt under samtalet. Gå tillbaka och repetera det som sagts för att försäkra dig om att du har uppfattat rätt.

Sidorna med rubrikerna **Tankar** och **Planer** bygger på suicidstegen där de första stegen handlar om tankar på suicid och därefter om mer konkreta handlingar.

Tips på frågor att ställa hittar du [här](#).

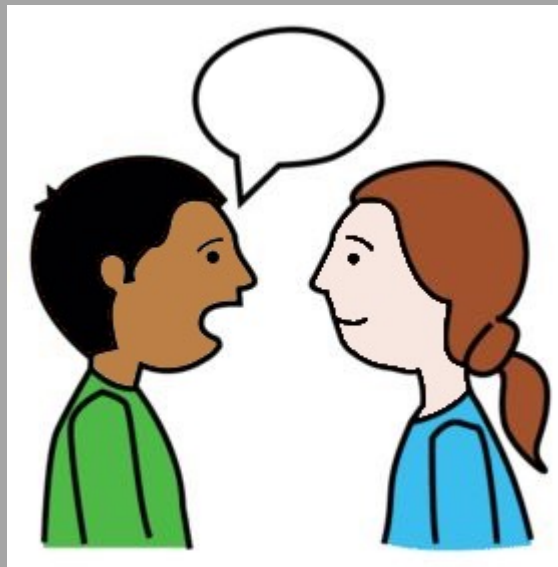
De sista sidorna påminner dig om vad du behöver tänka på innan ni avslutar samtalet. Du kan behöva berätta om tystnadsplikt och/eller anmälningsplikt och bestämma ett nytt möte.

Vid behov fyller ni tillsammans i en individuell **Krisplan** och du kan skicka med samtalskartan **Att göra när jag mår dåligt**.

Har det hänt något?



Vill du berätta?



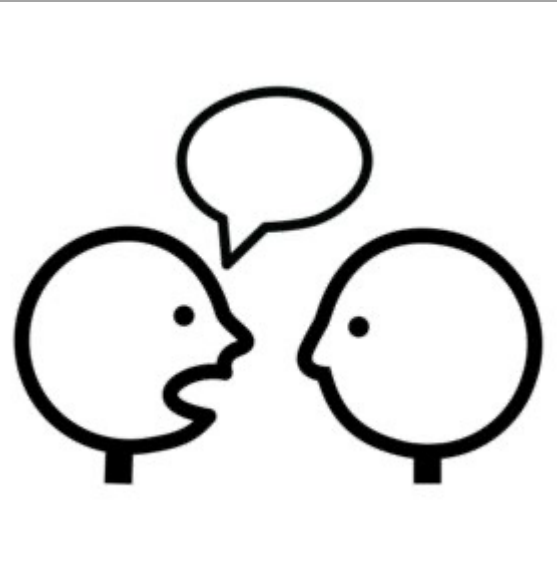
Ja



Nej



Vill du prata med mig?



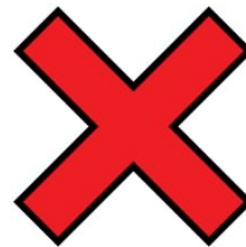
Vill du prata med någon annan?



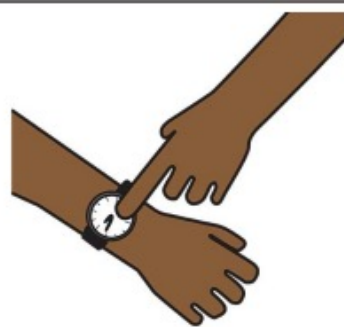
Ja



Nej



Samtalet idag



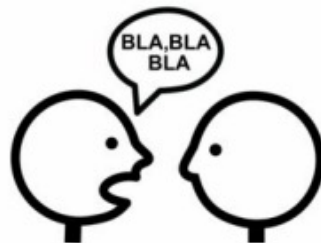
Tid



Prata



Fråga



Berätta



Tystnadsplikt



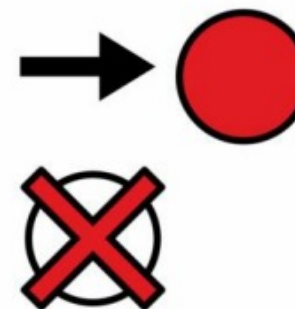
Berätta för andra



Nej

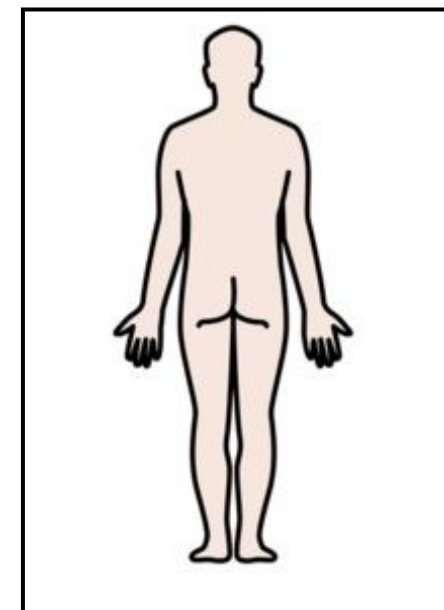
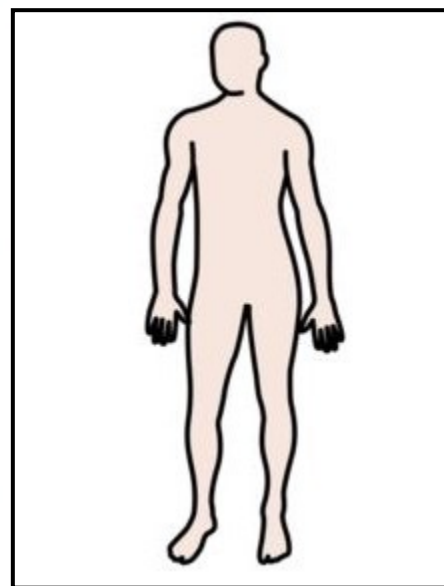
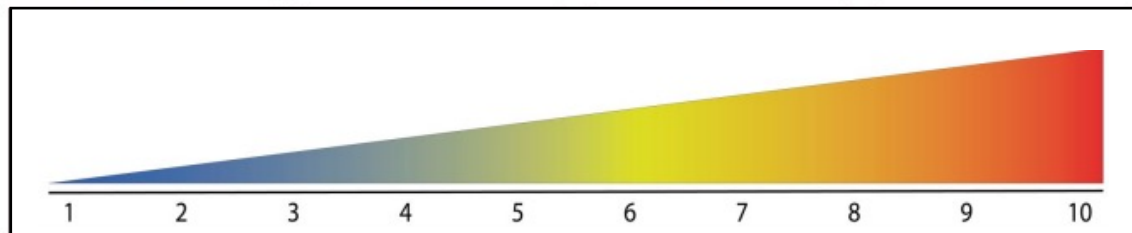
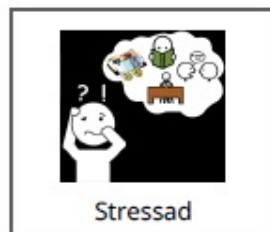
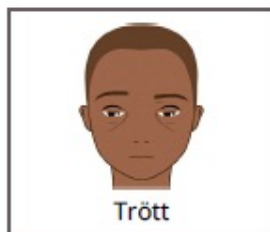
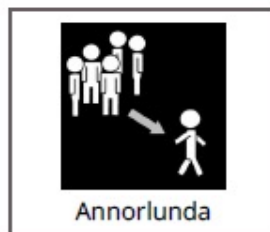
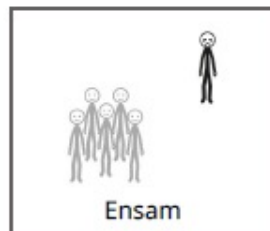
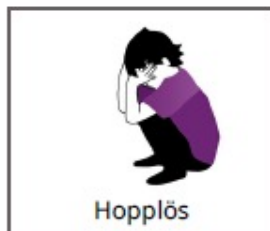
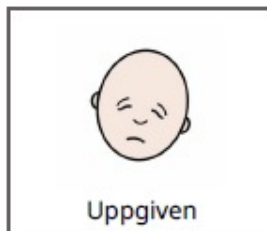
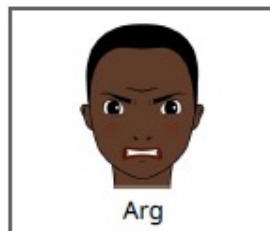
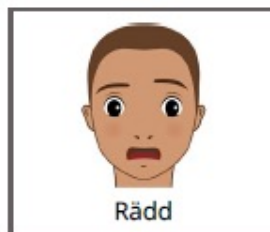
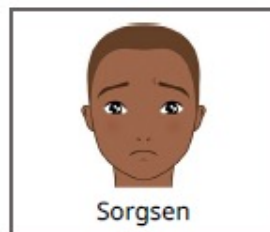
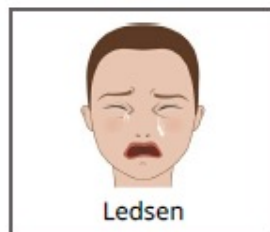
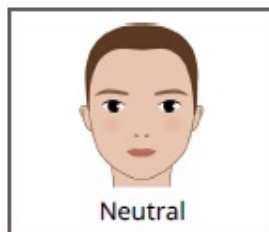
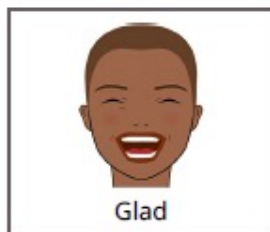
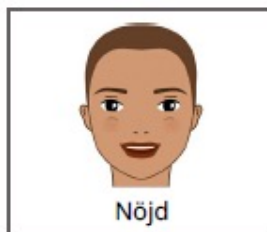
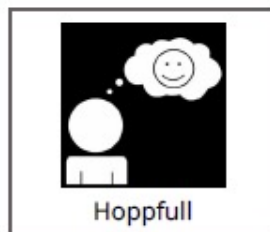


Stopp

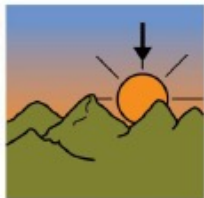
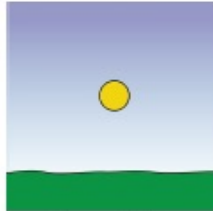
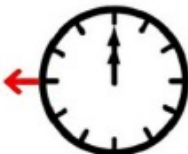
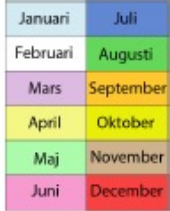
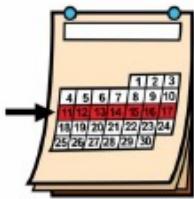
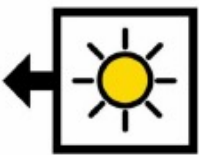
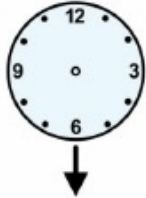
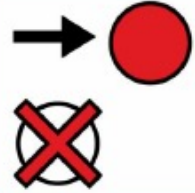


Något annat

Hur känner du dig?



När och hur länge har du känt såhär?

 Dag	 Natt	 Morgon	 Kväll	 Förmiddag	 Eftermiddag
 Innan	 Efter	 Månad	 Vecka	 År	 Alltid
 Ofta	 Sällan	 Länge	 Igår	 Bara idag	
			 Ja	 Nej	 Något annat

Är det något speciellt som hänt som gör att du mår såhär?



Hemma



Skola/fritids



Arbete



Idrott/förening



Vänner



Familj



Annan person



Ensam



Våld



Mobbing



Hot



Kontrollerad



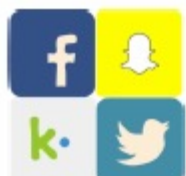
Alkohol



Droger



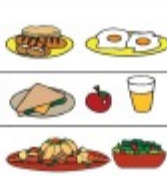
Medicin



Sociala medier



Pengar/skuld



Mat/äta



Förstår inte



Ont/smärta



Nyheter



HBTQI



Mens/PMS



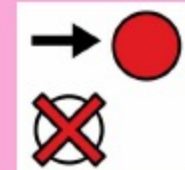
Sex



Ja



Nej



Något annat

Tankar



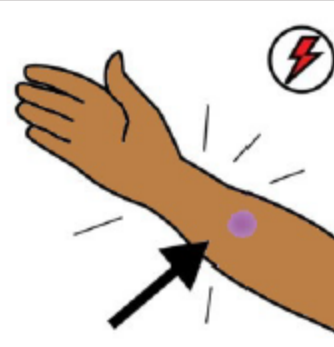
Hopp



Något att leva för



Hopplöst



Skada mig själv



Självhat



Tänker på att vara död



Önska död



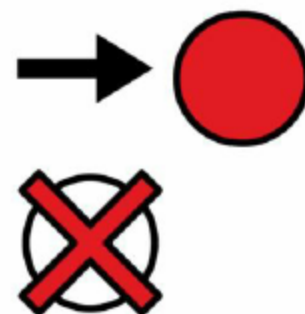
Vill inte



Ja

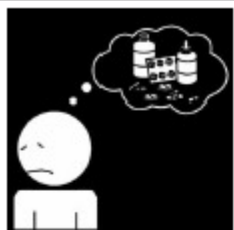


Nej



Något annat

Planer



Planera självmord



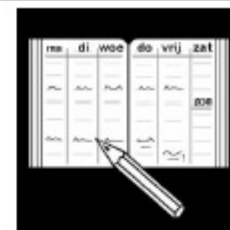
Självmordsförsök



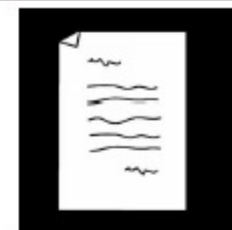
Bestämt mig



Vill inte



Förbereda



Avskedsbrev



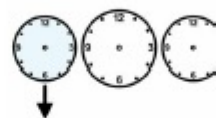
Sagt hej då



Vänner



Familj



Förut/tidigare



Datum



Var



När



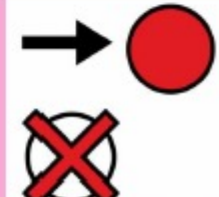
Hur



Ja



Nej



Något annat

Vet någon annan hur du mår?



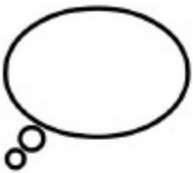
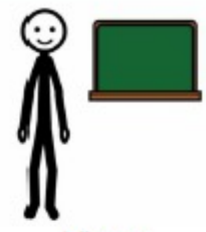
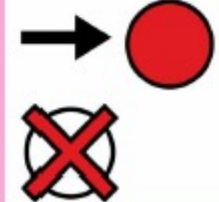
Ja



Nej



Det behöver inte alltid vara såhär

 Tankar är bara tankar	 Du är inte ensam	 Berätta hur du känner	 Vänner	 Familj	 Lärare
 Kollega	 Andra vuxna	 Kurator/psykolog	 Ringa	 Chatta	 Hjälporganisationer
 Hjälp					
			 Ja	 Nej	 Något annat

Att göra när jag mår dåligt



Promenad/löptur



Vara i naturen



Träning



Ringa en vän



Träffa en vän



Familj



Klappa ett djur



Lyssna på något



Sjunga



Spela ett instrument



Bada/duscha



Kroppsvård



Göra andningsövning



Åka bil



Massage



Pyssla/handarbete



Lego/bygga



Hålla i is



Skriva om mina känslor



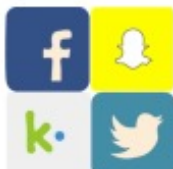
Sortera saker



Läsa



Städa



Sociala medier



Mobil/ipad/dator



Baka/laga mat



Äta något jag gillar



Shoppa



Söka fysisk närhet



Dansa



Be eller meditera



Tänka på det som är bra



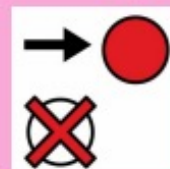
Göra något för en annan



Ja

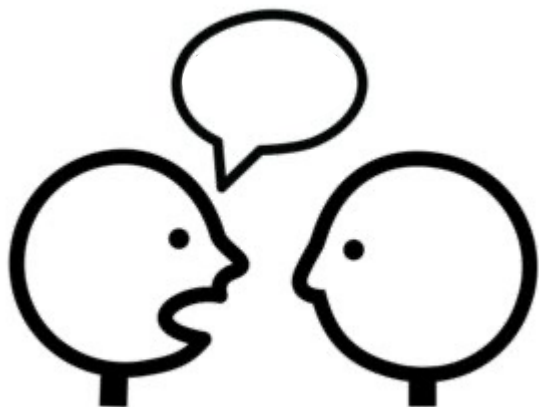


Nej



Något annat

Kan vi prata igen?



Vill du prata med någon annan?



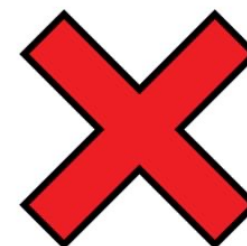
Vi bestämmer en ny tid



Ja



Nej

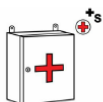


Krisplan

Vid behov fyller ni tillsammans i en individuell **krisplan**. Den innehåller en beskrivning av varningstecken och åtgärder vid suicidrisk hos personen.

Samtalskartan **Mina varningssignaler** kan användas som stöd när krisplanen skrivs.

Krisplan suicid

	Mina varningssignaler:
	Mina egna strategier - vad kan hjälpa mig att sätta stopp?
	Sociala sammanhang och personer som kan få mig att må bättre:
	Personer jag kan be om hjälp (namn och telefonnummer):
	Professionella kontakter:
	Så gör jag min omgivning säker:
	Saker som är viktiga för mig att leva för:
	Nästa besök:



-
- Bildstödet **Samtal om suicid** är ett samarbete mellan SPIV - Kunskap räddar liv och Dart – specialistenhet för kommunikationstöd och digital delaktighet, Västra Götalandsregionen.
 - Reda ut-häftet **Samtal om suicid** är skapat via bildstod.se
 - Mer material på temat suicid finns på SPIV:s hemsida, suicidprev.se



Krisplan suicid

Mina varningssignaler:



Mina egna strategier - att göra när jag mår dåligt



Sociala sammanhang och personer som kan få mig att må bättre:

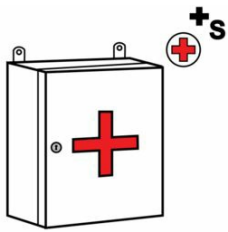


Personer jag kan be om hjälp (namn och telefonnummer):



Professionella kontakter:

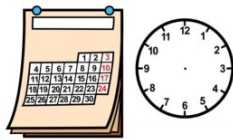




Så gör jag min omgivning säker:

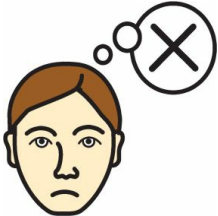
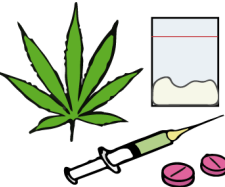
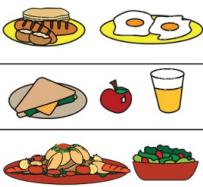
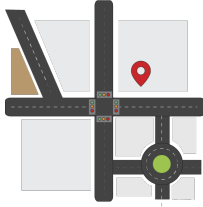
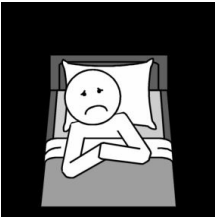
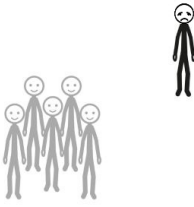
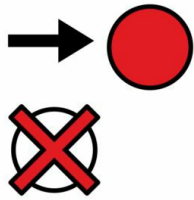


Saker som är viktiga för mig att leva för:



Nästa besök:

Mina varningssignaler

					
Doft	Tanke	Minne	Musik	Ljud	Ord
					
Droger	Alkohol	Cigaretter	Snus	Mat	Platser
					
Beröring	Skam	Krav	Våld	Sover dåligt	Ensam
					
Personer	Tid på dygnet		Ja	Nej	Något annat