



## [Själv mordstankar](#)

# Hur kan du hjälpa en person som har själv mordstankar?

Om du misstänker att någon i din närhet har tankar eller planer på att ta sitt liv är det viktigt att du gör något direkt. Våga fråga hur personen mår och ge dig tid att lyssna. Det är inte farligt att prata om självmord och det ökar inte risken för att personen ska ta sitt liv. Tvärtom kan ett sådant samtal förebygga självmord. Du kan också hjälpa personen att söka mer stöd på annat håll.

Den här texten handlar om att stötta någon med själv mordstankar. Du som själv har själv mordstankar kan [läsa mer här](#).

Du som är ung kan också [läsa mer på UMO.se](#).

När någon uttrycker själv mordstankar kan det vara ett sätt att berätta om ett lidande. 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.

Som medmänniska kan du tänka att även en liten insats gör stor skillnad. Det är alltid bättre att göra någonting än att inte agera alls. Ett samtal kan räcka långt för den som mår dåligt. Att prata om självmord är inte farligt, utan är tvärtom ett skydd för livet.

Det enda sättet att få reda på om en människa tänker ta sitt liv är att fråga. Finns det konkreta planer, ett sätt, en tid eller plats för självmordet?

Det kan kännas svårt att fråga rakt ut men det är viktigt att tänka på att det inte ökar risken för att en människa ska ta sitt liv. Tvärtom ökar det chanserna för att personen ska kunna få rätt hjälp.

Om personen har konkreta självmordsplaner behöver du agera genast. Uppmuntra hen bestämt att söka vård. Fråga om du kan hjälpa till genom att kontakta vården eller kontakta någon annan som kan hjälpa till att göra det.

Du kan kontakta en [vårdcentral](#) om personen inte själv vill göra det, trots att du har försökt uppmuntra. De kan erbjuda behandling eller ge vägledning till vidare hjälp. Erbjud dig att följa med som stöd, eller fråga om det finns någon annan som personen skulle vilja få stöd av.

Du kan ringa [telefonnummer 1177](#) för att få råd om var du ska söka vård.

Ett tips är att ladda ner [112-appen](#) från SOS-alarm. Där finns fler funktioner och viktiga nummer. Genom 112 kan du få kontakt med exempelvis ambulans, polis, räddningstjänst, giftinformationscentral eller jourhavande präst. Du som behöver kan få tolkhjälp på flera språk.

Hjälp den som har självmordsplaner att söka vård genast på en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112. När man ringer

från 112-appen kan den som svarar se var man är.

Lämna inte personen ensam utan var med personen tills annan hjälp finns på plats.

Om personen mår mycket dåligt och inte vill ta emot hjälp kan det bli aktuellt med [tvångsvård](#). Det kan vara nödvändigt för att rädda liv. Ring polisen på 114 14 dygnet runt, eller på 112 om läget är brådskande.

Det är inte farligt att prata om självmord.

Ibland är samtalet med den som mår dåligt viktigare än att få kontakt med vården. Här kommer förslag på hur du kan stötta någon som har självmordstankar.

Det enda sättet att ta reda på om någon har tankar på att ta livet av sig är att fråga om det. Även om det känns svårt eller obekvämt. Fråga till exempel: *"Har du tankar på att ta ditt liv?"* eller *"Hurdana är tankarna om liv och död för dig just nu?"*

När personen svarar räcker det att du bekräftar vad du hört. Avstå till en början ifrån att komma med råd och förslag på lösningar. Försök att hålla dig lugn, även om du själv känner dig orolig eller rädd. Fokus måste få ligga på personen som mår dåligt.

Tänk på att den som har tankar på att inte vilja leva, oftast skäms för sina tankar. En fråga om ifall självmordstankar finns kan göra att personen inser att det är möjligt att tala om det svåra som hen har hållit inom sig. Ibland är det tillräckligt att få en fråga från någon som bryr sig och vågar ta emot svaret.

För den som mår dåligt kan det vara till stor hjälp att få berätta om sina känslor och tankar. Den som har tankar på självmord upplever ofta starka känslor av ensamhet, hopplöshet och vanmakt. Det kan kännas som om det finns ett stort mörker inombords som ingen annan kan se eller förstå.

Försök att lyssna utan att komma med goda råd, och försök att vara så lugn det går. 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.

Visa att du bryr dig och att du vill hjälpa. Samtidigt som du lyssnar och visar medkänsla har du rätt att vara tydlig med att du inte kommer att vara passiv ifall hen skulle gå vidare med sina planer.

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"*

*"Det låter som att det blir väldigt ensamt för dig, när du tänker så där. Jag önskar att du slapp vilja ta ditt liv."*

Den som har tankar om att vilja ta sitt liv, blir ofta så upptagen av sina tankar att intresset för omvärlden minskar. Du kan göra stor skillnad bara genom att störa. Genom att ta kontakt och visa att du bryr dig kan du rädda liv. Ta inte för givet att

det blir bättre eller går över av sig själv.

Om någon berättar om konkreta planer på att ta sitt liv är det viktigt att veta hur länge tankarna har funnits och hur färdiga planerna är. Ställ frågor för att ta reda på om personen har tänkt ut ett sätt, ett datum eller en plats för självmordet, eller om hen har gjort några speciella förberedelser.

Fråga till exempel: *"Vet du hur det skulle gå till, om du skulle ta ditt liv? Finns ett datum då du tänkt att det ska ske?"*

Agera genast vid konkreta självmordsplaner. Se kapitlet när och var ska man söka vård?

Som medmänniska kan du försöka ge hopp om att det kommer att kännas bättre. Säg till exempel: *"Jag hör att din känsla är att det alltid kommer att vara så här, men det tror inte jag. Saker och ting förändras alltid över tid. Jag vet att det finns hjälp att få."*

Visa att du är ett stöd att återvända till om tankarna kommer tillbaka. Bekräfta personens känslor, samtidigt som du ser att förändring är möjlig.

*"Jag är säker på att du kan hitta andra alternativ. Men då måste du få lov att fortsätta leva."*

Tänk på att du då menar att personen ger sig själv lov att leva.

Nästan alla med självmordstankar har svårt att hitta en lösning på något problem. För att må bättre behövs ofta en förändring. Det kan till exempel handla om att göra något som känns svårt eller pressande.

Ofta har det funnits många tankar om hur man kan lösa problemet, där självmord har varit en. Om inga lösningar fungerar kan det kännas som att självmordet är den enda lösning som finns kvar. Då kan ni prata om andra lösningar på problemet.

Säg till exempel: *"Kan vi hjälpas åt att komma på vilka andra alternativ som finns? Du och jag kan prata vidare eller så hittar vi någon annan som kan hjälpa till"*.

Du kan behöva be andra om hjälp, och behöva berätta att den här personen mår dåligt. Då ska inte det innebära att du måste svika ett förtroende. Lova därför inte att hålla självmordstankarna hemliga. Var tydlig med att du inte kommer att vara passiv. Du gör det för att kunna hjälpa den som har självmordstankar.

Om du är barn eller ung behöver du berätta för någon vuxen om en kompis har självmordstankar. Säg till exempel: *"Tack för ditt förtroende. Jag tycker det är så viktigt att du får leva vidare nu. Därför behöver jag hitta någon som kan hjälpa dig bättre än vad jag kan. Det är det bästa jag kan göra för dig."*

Det kan hända att din kompis blir arg. Tänk då på att det du gjorde var ditt bästa alternativ i situationen. Du kan ha räddat livet på din kompis genom att berätta för andra.

Ofta behöver du hjälpa den som har självmordstankar att söka vård. Den som har självmordstankar kan behöva hjälp att förbereda sig inför vårdbesöket. Det kan också vara bra att ha någon med sig som stöd under besöket som hör vad som sägs och kan fungera som ett stöd efteråt. Erbjud dig att följa med, om personen skulle vilja det.

Säg till exempel: *"Du vet att de som jobbar inom vården är till för att hjälpa alla som har det svårt? Även dig! Vill du att jag följer med dig? Skulle du vilja att jag ringer och frågar om vi kan komma dit?"*

När en person i din närhet uttrycker självmordstankar är det vanligt att själv bli rädd. Man undrar hur man ska kunna hjälpa och är rädd för att göra fel. Man kan känna maktlöshet och stark oro, som kanske också kan slå över i ilska.

Det är helt normala reaktioner och det är helt okej att känna så. Under samtalen med personen är det bra om du kan hålla ditt lugn, men efteråt är det viktigt att du också tar hand om dina egna känslor.

Det är därför bra om du kan berätta om dina upplevelser och tankar för någon annan, om du har möjlighet. Det kan vara en vän, någon i familjen eller någon som jobbar med den här typen av stöd.

Både för den som har självmordstankar och för den som stöttar kan det vara en bra början att kontakta [någon på en stöddlinje eller telefonjour](#). Här finns någon som lyssnar och kan ge råd och stöd i hur du ska komma vidare och vart du kan vända dig om du behöver mer hjälp. Hit kan du ringa anonymt.

Exempel på telefonjourer:

- [Bris - Barnens rätt i samhället](#) på telefon 116 111.
- [Jourhavande medmänniska](#) på telefon 08-702 16 80.
- [Jourhavande präst](#), nås via 112.
- [Mind Självmordslinjen](#) chatt via mind.se eller på telefon 90101
- [Riksförbundet SPES telefonjour](#) på telefon 020-18 18 00.

[Föreningen Mind](#) är en organisation som har mycket kunskap om psykisk hälsa och suicid och driver flera stödverksamheter. Även du som är närstående är välkommen att kontakta dem. Förutom [Självmordslinjen](#) finns även [Föräldratelefonen](#) och [Äldrelinjen](#).

En annan ideell organisation är [Suicide zero](#) som arbetar nationellt för att minska antalet självmord. De har ingen egen stödverksamhet, men erbjuder stöd i form av kunskap och opinionsbildning.

[Riksförbundet SPES](#) är till för dig som är närstående till någon som tagit sitt liv. SPES har samtalsgrupper och kontaktpersoner i nästan alla Sveriges län och även en telefonjour som är öppen varje kväll. Alla du kommer i kontakt med i SPES har själva förlorat någon i självmord.

Att möta någon som uttrycker en önskan om att inte vilja leva är en stor utmaning, som också kan väcka egna känslor av maktlöshet, frustration och uppgivenhet. Prata gärna med vänner och närstående.

Du kan till exempel be någon att följa med om du ska hälsa på hos den som mår dåligt, eller be någon att följa med som stöd per telefon.

Att stötta någon som har självmordstankar kan kännas svårt och tungt. Det är viktigt att du tänker på att ta hand om dig själv, speciellt om du behöver vara ett stöd under längre tid.

Se till att få tid till att återhämta dig om du har mycket [stress](#) i din vardag.

Kontakta en vårdcentral om du själv behöver samtalsstöd. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in på 1177.se](#).

Ring [telefonnummer 1177](#) om du behöver sjukvårdsrådgivning. Där kan du även få hjälp med var du kan söka vård.

Be kommunen om praktisk hjälp. Kommunen kan ha olika former av [stöd till närstående](#), till exempel avlösning eller boendestöd för den som är sjuk. Du kan också vända dig till någon [patient- eller närståendeorganisation](#). Där kan du få stöd av andra som har liknande erfarenheter.

Ofta kan självmordstankarna höra ihop med en [depression](#) eller stark [ångest](#). Ibland kan självmordstankar komma i samband med en [personlig kris](#) där personen upplever att hen har misslyckats, blivit kränkt eller mobbad.

Det finns ett samband mellan [skadligt bruk av alkohol](#) och droger och ökad risk för självmord.

Att ha en kroppslig sjukdom, [långvarig smärta](#), eller ha förlorat en närstående, en relation eller ett arbete kan vara andra orsaker. Kanske har hen varit tvungen att lämna någonting, som till exempel sitt hemland eller sin familj, och upplever en stor tomhet eller sorg.

Ofta går självmordstankar över efter ett tag och lämnar plats åt annat. Men ibland stannar de kvar under en längre tid eller kommer tillbaka i perioder.

Senast uppdaterad:

2020-09-09

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Daniel Frydman, läkare, specialist i psykiatri, Stockholm

Fotograf:

Ulf Huett, fotograf, Studio Taket

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).