

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](#).

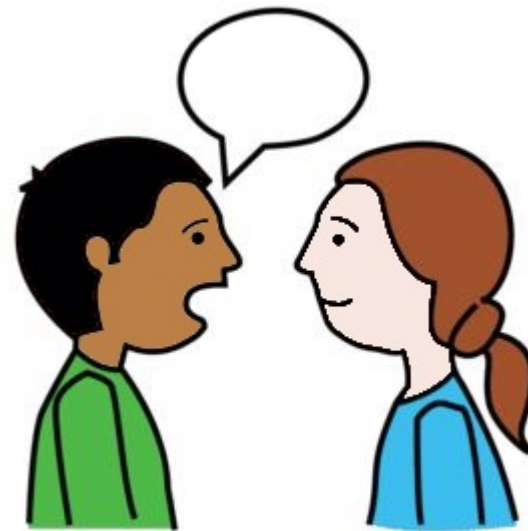
De sista sidorna påminner dig om vad du behöver tänka på innan ni avslutar samtalet. Du kan behöva berätta om tystnadsplikt och/eller anmälningsplikt och bestämma ett nytt möte.

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?



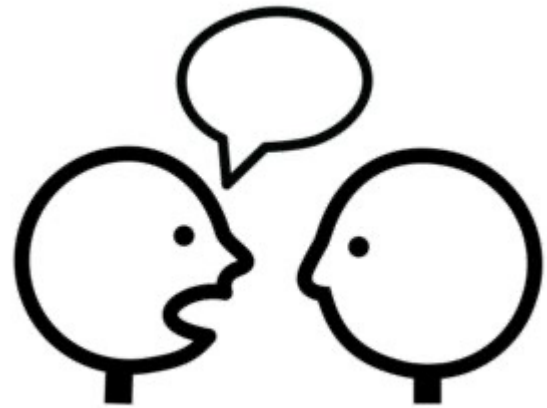
Ja



Nej



Vill du prata med mig?



Vill du prata med någon annan?



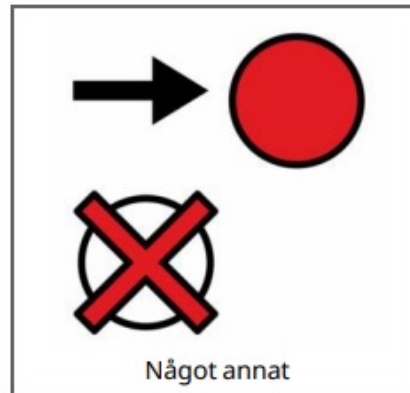
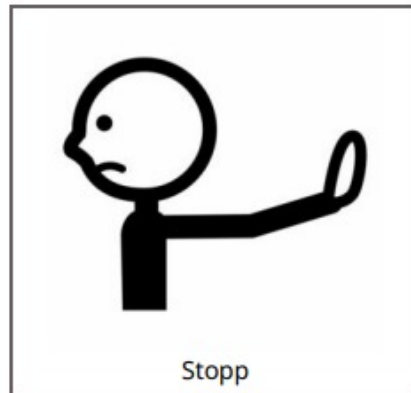
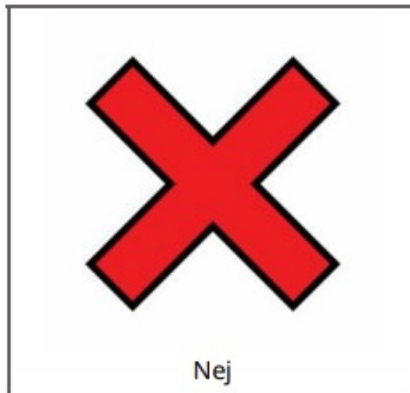
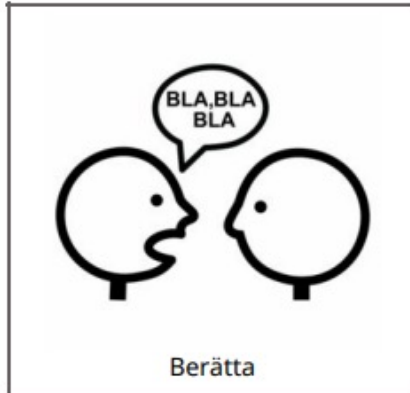
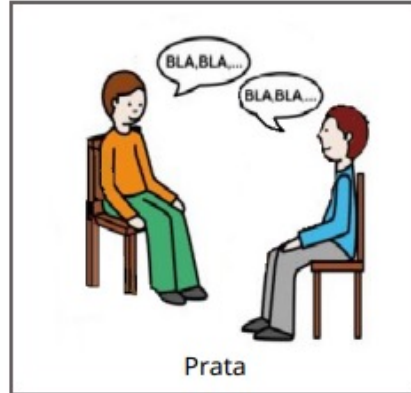
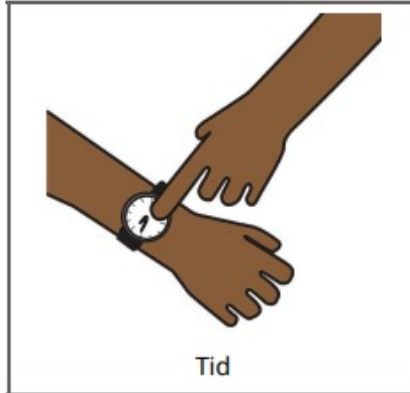
Ja



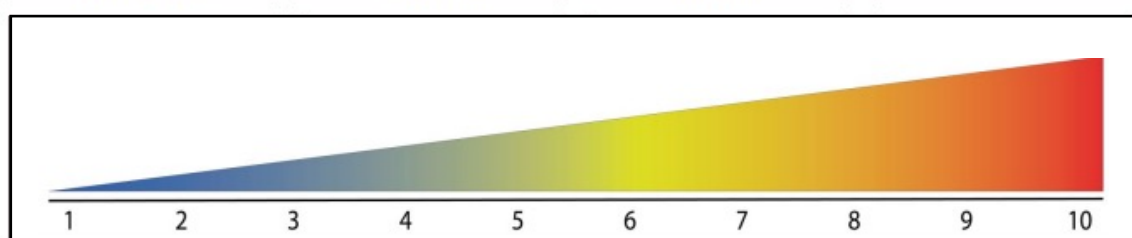
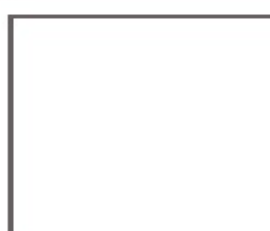
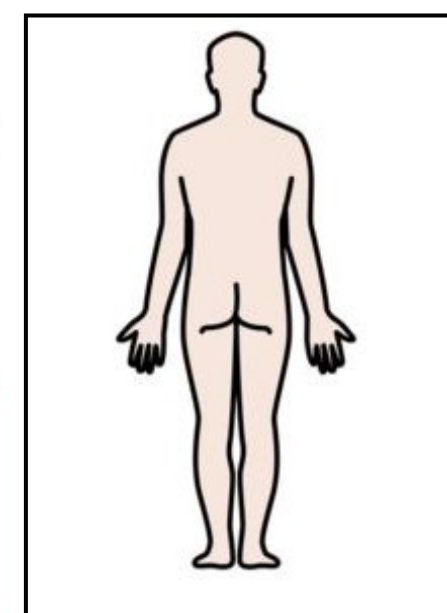
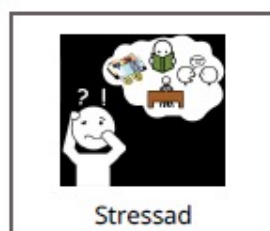
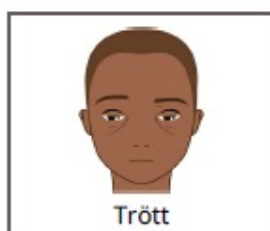
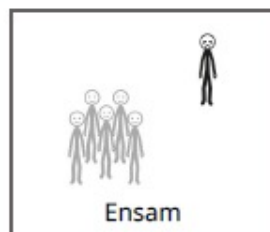
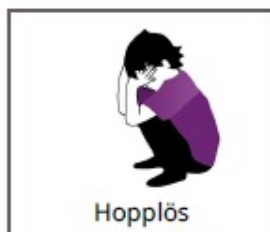
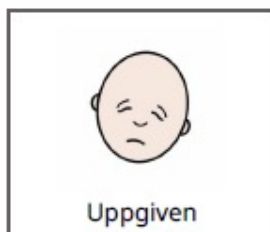
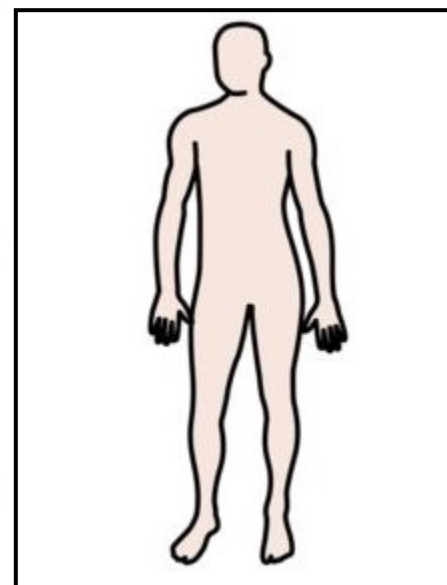
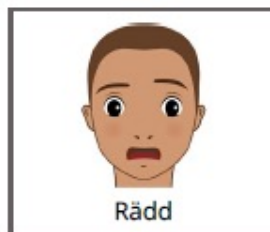
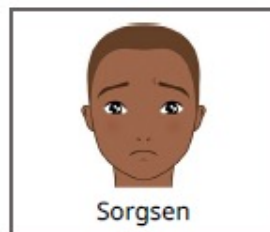
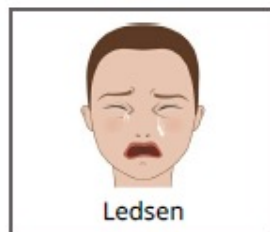
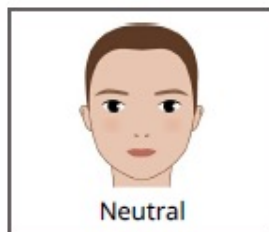
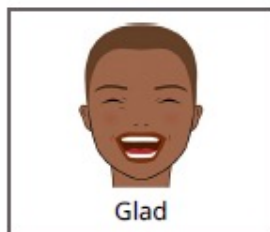
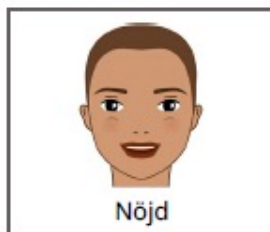
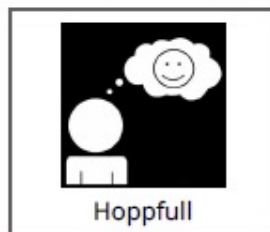
Nej



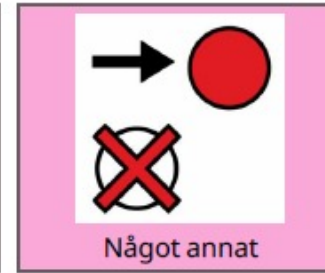
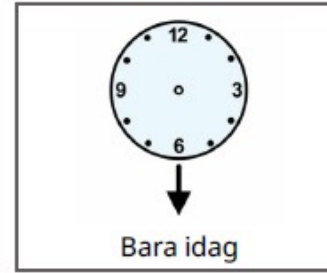
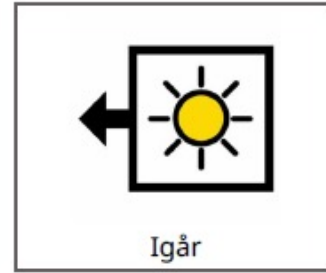
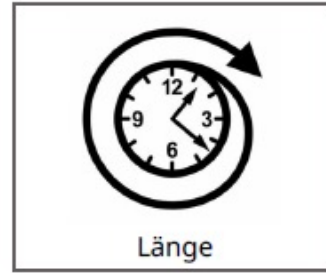
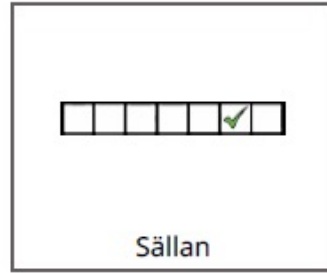
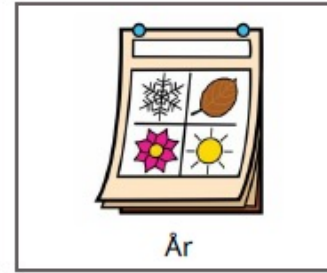
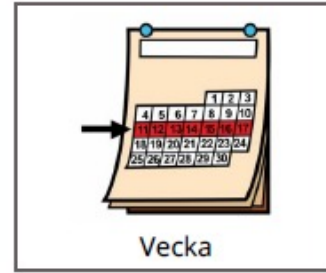
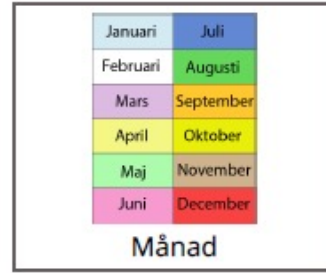
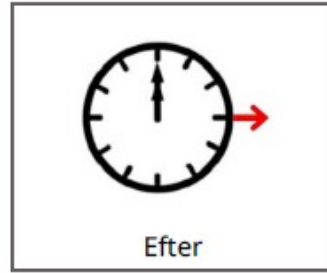
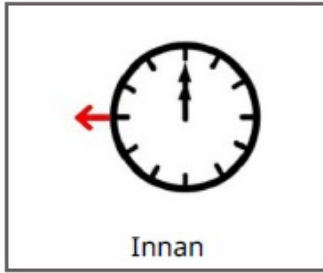
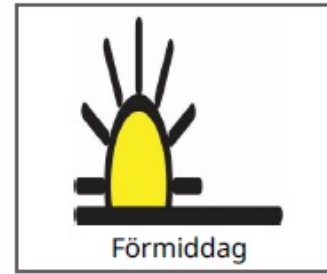
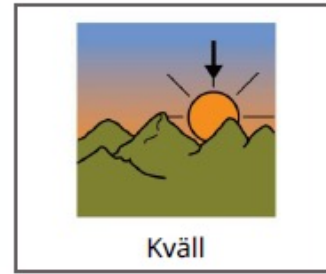
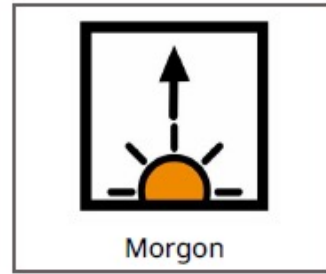
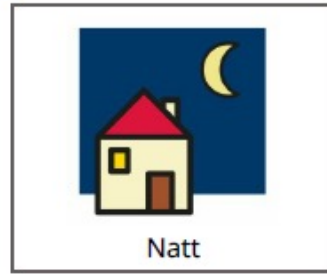
Samtalet idag



Hur känner du dig?



När och hur länge har du känt såhär?



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

 <p>Hemma</p>	 <p>Skola/fritids</p>	 <p>Arbete</p>	 <p>Idrott/förening</p>	 <p>Vänner</p>	 <p>Familj</p>	 <p>Annan person</p>
 <p>Ensam</p>	 <p>Våld</p>	 <p>Mobbing</p>	 <p>Hot</p>	 <p>Kontrollerad</p>	 <p>Alkohol</p>	 <p>Droger</p>
 <p>Medicin</p>	 <p>Sociala medier</p>	 <p>Pengar/skuld</p>	 <p>Mat/äta</p>	 <p>Förstår inte</p>	 <p>Ont/smärta</p>	 <p>Nyheter</p>
 <p>HBTQI</p>	 <p>Mens/PMS</p>	 <p>Sex</p>				
				 <p>Ja</p>	 <p>Nej</p>	 <p>Något annat</p>

Tankar



Hopp



Något att leva för



Hopplöst



Skada mig själv



Självhat



Tänker på att vara död



Önska död



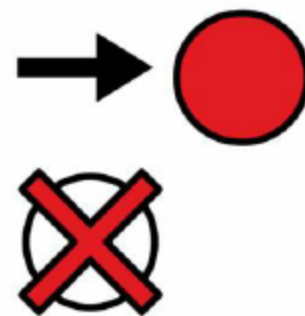
Vill inte



Ja



Nej



Något annat

Planer

 <p>Planera självmord</p>	 <p>Självmordsförsök</p>	 <p>Bestämt mig</p>	 <p>Vill inte</p>	 <p>Förbereda</p>	 <p>Avskedsbrev</p>
 <p>Sagt hej då</p>	 <p>Vänner</p>	 <p>Familj</p>	 <p>Förut/tidigare</p>	 <p>Datum</p>	 <p>Var</p>
 <p>När</p>	 <p>Hur</p>				
			 <p>Ja</p>	 <p>Nej</p>	 <p>Något annat</p>

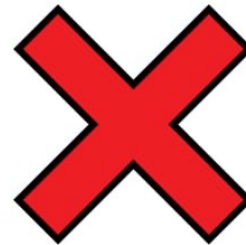
Vet någon annan hur du mår?



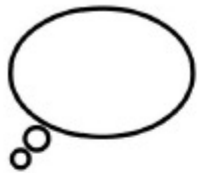




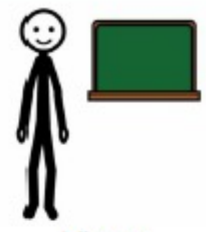









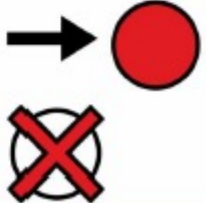
Ja



Nej



Det behöver inte alltid vara så här

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

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



Pysla/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



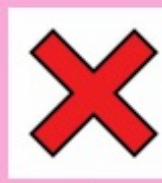
Tänka på det som är bra



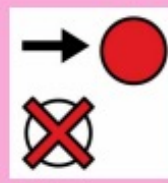
Göra något för en annan



Ja

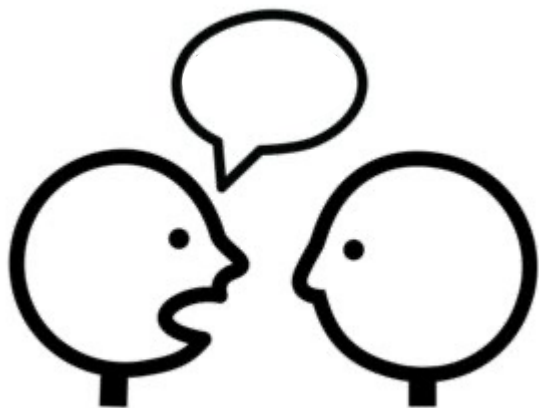


Nej



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

SPIV KUNSKAP
RÄDDAR
LIV

 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET