Värdskapsguiden

1 Våga fråga hur personen mår

Våga fråga hur personen mår när du får en magkänsla.

Hur mår du?
Du låter/ser/verkar ledsen
Vad är det som har hänt?
Vad tänker du på?

Eller välj att fråga framtidsfrågor:

Ska vi boka in ett möte?
Ska vi äta lunch nästa vecka?

Var uppmärksam på:

- Förändringar i humör eller beteende
- Ökad alkoholkonsumtion
- Uttrycker uppgivenhet
- Stora livsförändringar
- Ekonomiska bekymmer
- Dålig sömn och aptit
- Relationsproblem

2 Våga lyssna

- Visa att du bryr dig om och vill lyssna, ställ tydliga frågor.
- Våga ställa frågor om självmordstankar.
- Bekräfta vad du hör.
- Avstå att till en början komma med lösningar.
- Försök att stå ut med att det ibland blir tyst.

3 Våga stanna kvar

Ibland räcker det med att sitta bredvid och visa att du finns där. Fråga exempelvis om det är okej att du sitter där en stund.

4 Hänvisa – ge stödkort med QR-kod

Hänvisa personen vidare genom att ge telefonnumret till Hjälplinjen (se nedan) eller lämna över stödkortet (med QR-kod till 1177 samt telefonnummer till Hjälplinjen).

5 Hjälp personen ta kontakt

Hjälp personen att kontakta en anhörig eller Hjälplinjen (hjälplinjen.se – telefon: 90390)
Är det akut? Ring 112

Region Örebro län
ÖREBRO LÄN
(H)JÄRNKOLL

PSYKISK HÄLSA & SUICIDPREVENTION i Örebro län