

Om suicid – äldre

Var uppmärksam på:

- Förändringar i humör
- Uttryck av mörka tankar
- Kroppsliga besvär
- Utskrivning från sjukhus
- Flytt till äldreboende
- Förlust av kroppsliga funktioner, personer eller husdjur
- Relationsproblem
- Dålig sömn och aptit
- Ökad passivitet och isolering
- Tillgång till dödliga medel

Förstärk:

- Att sätta ord på känslor
- Goda och hållbara relationer
- Att vara viktig för den man är
- Förmågan att lösa problem genom kommunikation
- God sömn, kost, rörelse och drogfrihet
- Engagera nätverket, familjen

Samtal med suicidnära:

- Visa att du bryr dig om och vill lyssna, ställ tydliga frågor
- Våga ställa frågor om självmordstankar

Lyssna:

- Bekräfta vad du hör
- Avstå att till en början komma med lösningar
- Låt det få bli tyst

Frågor för att komma framåt:

- Vad skulle behövas för att du skulle må lite bättre?
- Om du får självmordstankar igen, vad skulle du kunna göra istället?
- Kan vi hjälpas åt att komma på vilka andra alternativ som finns?