

Om suicid – unga

Var uppmärksam på:

- Förändringar i humör
- Relationsproblem
- Stora livsförändringar
- Skolfrånvaro
- Uttryck av mörka tankar
- Riskfyllt och självdestruktivt beteende
- Tecken på missbruk

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?