



# Hva gjør jeg ved mistanke om selvmordsfare?

– for deg som er i kontakt med barn,  
ungdom og voksne i alle aldre



Harstad kommune  
Attraktivt hele livet

## Du kan ha grunn til bekymring, hvis den du er urolig for:

- er mindre sosial
- er mer irritabel og rastløs
- bruker mer alkohol eller andre rusmidler
- har det vondt fysisk eller psykisk
- skader seg selv
- virker trist og nedfor
- har brå endringer i humør, kan også være oppstemthet
- har mistet håpet på fremtiden
- sier at livet ikke er verdt å leve
- snakker seg selv ned, følelse av å være en belastning og verdiløs
- er mer opptatt av døden enn vanlig
- fokuserer mye på økonomiske forpliktelser, som forsikringer, testament eller lån



## Spør

### Spør direkte

- Prøv å være direkte og tydelig uten å klandre eller dømme.

### Forslag til hvordan du kan spørre direkte:

- Du sier du er lei av alt. Er det sånn at du har tenkt å ta livet ditt?
- Jeg er bekymret for deg, det virker som om du har det veldig vanskelig. Er det så ille at du har tenkt tanken på å ta livet ditt?
- Tenker du av og til på selvmord?
- Jeg sier dette fordi jeg bryr meg om deg – har du tanker om selvmord?

**Å spørre om selvmord øker ikke risiko for å utløse selvmord.**

## Ta selvmordstanker på alvor

- Hvis noen forteller deg at de har selvmordstanker, skal du ta det alvorlig.

## Ta deg tid - Lytt og vær åpen

- Å lytte er det aller viktigste du kan gjøre. At noen velger å fortelle deg dette, er en tillitserklæring, selv om det kan være vondt å høre på.
- Vis at du bryr deg og er bekymret, ikke vær redd for å si noe feil, og prøv å lytte mer enn du snakker. At andre hører og ser kan redde liv.

## Vær til stede og gi støtte

- Den som deler disse tankene med deg, er i en svært vanskelig situasjon. Å ha selvmordstanker føles ofte både ensomt og kan gi en opplevelse av å mangle håp. Derfor er det viktig at du ikke er dømmende, men viser tålmodighet, omsorg og støtte.

## Vis at du forstår

- Si at du forstår at situasjonen personen er i er vanskelig og smertefull, men jeg ønsker å hjelpe deg.



SE FILM HER



## Søk hjelp ved behov

- Prøv å få et inntrykk av hvor akutt situasjonen er.
- Motiver til å oppsøke profesjonell hjelp, og bidra aktivt til å skaffe slik hjelp.
- De som står midt i en krise orker ofte ikke oppsøke hjelp, eller vet ikke hvor de skal henvende seg. Tilby deg å bli med, eller foreslå at noen andre kan bli med. Kontakt legevakt eller fastlege for råd og veiledning om du er usikker.
- Når det gjelder barn og unge, informer om at du må kontakte foresatte.
- Å hjelpe en som har selvmordstanker eller sliter psykisk, kan være krevende. Derfor er det viktig at du tar vare på deg selv, og involverer pårørende og helsetjenesten.





# Hvem skal jeg kontakte?

## Ring 113 ved akutt selvmordsfare

- Er det fare for at personen vil skade seg eller ta livet sitt, skal du ringe **113**.
- Ved akutt selvmordsfare bør du kontakte 113 selv om den det gjelder, ikke vil det. Forklar at du ikke vil at han eller hun skal dø, og ikke forlat vedkommende før hjelpere fra nødetaten når fram.

## Ved akutte, men ikke livstruende situasjoner:

- Kontakt fastlegen/ legekontor. Du kan hjelpe den du er bekymret for med å oppsøke fastlegen sin. Fastlegen kan gi råd, informasjon og ev. henvise videre til hjelpetilbud ved behov.
- Når problemet ikke er livstruende, men heller ikke kan vente til fastlegen har åpnet, ring legevakt på telefon **116 117**. Legevakten er døgnåpen.





# Kommunale tilbud

## Hjelpetilbud i kommunen

Kommunale helsetjenester kan gi råd og veiledning hvis du er bekymret for noen som har tanker om å ta sitt eget liv. Du kan hjelpe med å ta kontakt med:

### Harstadhjelpa:

**913 76 775**

(hverdager 10-14)

---

### Skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom:

**992 27 140**

(hverdager dagtid)

Trenger du noen å snakke med?

**Mental Helse: 116 123**

**Kirkens SOS: 22 40 00 40**

For barn og unge:

**Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111**

**Kors på halsen (drevet av Røde Kors): 800 333 21**