

Førstehjelp til deg som er pårørende til en du er redd skal ta selvmord

Du som pårørende er en viktig medspiller for å forebygge og gi informasjon om forhold som gjør deg bekymret

Du har ikke *ansvaret* for å vurdere om det er fare for selvmord

Er du du bekymret for noen som ikke er i behandling?

- Har det skjedd noe i personens liv den siste tiden som gjør deg bekymret?

Psykiske plager/Fortvilelse
Håpløshet
Søvnløshet
Tapt matlyst

- Få til en samtale med personen og del dine bekymringer
Forsøk å vær tydelig på hva som gjør *deg* bekymret
- Er det mulig å finne en felles forståelse av situasjonen og du blir mindre bekymret?
Hvis svaret er: **Ja**
- Fortsett å støtte og vis forståelse for situasjonen. Be personen om å si ifra hvis situasjonen skulle endre seg og den du er pårørende til trenger hjelp
- Er du fortsatt bekymret etter samtalen?
Hvis svaret er: **Ja**
- Spør konkret om man har selvmordstanker

Hør med personen om hen trenger hjelp og støtte for å få profesjonell hjelp*.

Hjelp og motiver til å kontakte helsetjenesten.

Hvis vedkommende ikke ønsker hjelp og du fortsatt er bekymret, bør du ta kontakt med AMK 113 eller legevakten i din kommune.

*Profesjonell hjelp:
AMK 113
Legevakt: 116 117
Fastlegen

Er du bekymret for en som er i behandling?

- Ta kontakt med den som har behandlingsansvaret og informer om din bekymring
Her må du være tydelig på at det er de som må ta kontakt med den du er pårørende til for å vurdere situasjonen
- Hvis du ikke vet hvem som er behandlingsansvarlig ta kontakt med behandlingsinstitusjonen (avdeling)
Sørg for at den som har ansvaret for behandlingen får melding/informasjonen om din bekymring
- Er den du er pårørende til **innlagt** for behandling og vedkommende gir uttrykk at en ønsker å ta sitt eget liv
Ta kontakt med avdelingen for å dele din bekymring

Tips!

Skriv ned når og hvem du har snakket med når du har formidlet din bekymring



Pårørendealliansen

Førstehjelp til deg som er pårørende til en du er redd skal ta selvmord

Du som pårørende er en viktig medspiller for å forebygge og gi informasjon om forhold som gjør deg bekymret

Du har ikke *ansvaret* for å vurdere om det er fare for selvmord

Er du du bekymret for noen som ikke er i behandling?

- Har det skjedd noe i personens liv den siste tiden som gjør deg bekymret?

Psyriske plager/Fortvilelse

Håpløshet

Søvnløshet

Tapt matlyst

- Få til en samtale med personen og del dine bekymringer

Forsøk å vær tydelig på hva som gjør *deg* bekymret

- Er det mulig å finne en felles forståelse av situasjonen og du blir mindre bekymret?

Hvis svaret er: **Ja**

- Fortsett å støtte og vis forståelse for situasjonen. Be personen om å si ifra hvis situasjonen skulle endre seg og den du er pårørende til trenger hjelp

- Er du fortsatt bekymret etter samtalen?

Hvis svaret er: **Ja**

- Spør konkret om man har selvmordstanker

Hør med personen om hen trenger hjelp og støtte for å få profesjonell hjelp*.

Hjelp og motiver til å kontakte helsetjenesten.

Hvis vedkommende ikke ønsker hjelp og du fortsatt er bekymret, bør du ta kontakt med AMK 113 eller legevakten i din kommune.

***Profesjonell hjelp:**
AMK 113
Legevakt: 116 117
Fastlegen

Tips!

**Skriv ned når og hvem du har
snakket med når du har formidlet
din bekymring**



Pårørendealliansen

Førstehjelp til deg som er pårørende til en du er redd skal ta selvmord

Du som pårørende er en viktig medspiller for å forebygge og gi informasjon om forhold som gjør deg bekymret

Du har ikke *ansvaret* for å vurdere om det er fare for selvmord

Er du bekymret for en som er i behandling?

- Ta kontakt med den som har behandlingsansvaret og informer om din bekymring
Her må du være tydelig på at det er de som må ta kontakt med den du er pårørende til for å vurdere situasjonen
- Hvis du ikke vet hvem som er behandlingsansvarlig ta kontakt med behandlingsinstitusjonen (avdeling)
Sørg for at den som har ansvaret for behandlingen får melding/informasjonen om din bekymring
- Er den du er pårørende til **innlagt** for behandling og vedkommende gir uttrykk at en ønsker å ta sitt eget liv
Ta kontakt med avdelingen for å dele din bekymring

*Profesjonell hjelp:
AMK 113
Legevakt: 116 117
Fastlegen

Tips!

*Skriv ned når og hvem du har
snakket med når du har formidlet
din bekymring*