

# Det suicidnära samtalet

Förslag och stöd för svåra samtal

De första dygnet är en mycket viktig tid när det gäller bemötande och omhändertagande av en patient som genomfört ett suicidförsök eller är suicidnära och därför läggs in i slutenvård alternativt följs upp tätt i öppenvård.

Här har vi som personal möjlighet att via samtal nå patienten och hans tankar och känslor runt det som hänt och hjälpa patienten att ta de första stegen mot ett bättre mående.



## Erbjud ett lugnt och tryggt samtal

Informera om möjligheten till samtal med dig eller dina kollegor på avdelningen. Berätta att många människor ofta känner sig lättade efter samtal om svåra tankar, känslor, erfarenheter och händelser som lett till heldygnsvård. Var lyhörd för om patienten vill börja samtala om annat innan hen är beredd att prata om svåra saker. Påminn patienten om att du finns kvar och erbjud samtal vid fler tillfällen även när patienten tackar nej. Låt ingen avbryta ert samtal. Visa att du står kvar och vill lyssna när patienten är redo och har behov av det. Erfarenhet visar att det är hjälpsamt att våga fråga på ett tydligt och konkret sätt, gärna med öppna frågor och på så vis underlätta för patienten att berätta med egna ord. Se förslag nedan:

- Jag har förstått att du funderat på att ta ditt liv, berätta mer?
- Berätta, hur kommer det sig att du hamnat i den här svåra situationen som lett till tankar på att avsluta ditt liv?
- Hur tror det att det skulle gå till om du skulle avsluta ditt liv?
- Har du berättat om dina tankar för någon annan?
- Hur känns det när vi pratar om det?

### **Frågor till en patient som genomfört ett suicidförsök**

- Berätta om vad som hände?
- När bestämde du dig?
- Hur gjorde du?
- Vad hände sen?
- Hur känns det nu när vi pratar om det?
- Tror du att det kan hända igen? I så fall hur?

# Lyssna

När patienten svarar räcker det med att du bekräftar vad du hört. Avstå till en början från att komma med råd och förslag på lösningar och försök att vara så lugn det går. Försök att stå ut med att det ibland blir tyst. Det är viktigt att patienten får tid att tänka och formulera sig i sin egen takt.

## Förmedla hopp och tröst:

Visa att du är ett stöd att återvända till om tankarna kommer tillbaka. Bekräfta patientens känslor, samtidigt som du ser att förändring är möjlig:

- Jag hör att din känsla är att det alltid kommer vara så här, men det tror inte jag, saker och händelser förändras alltid över tid.
- Jag vet att det finns bra hjälp att få.

Det kan också vara hjälpsamt att prata om andra lösningar och om patientens behov eftersom det kan bidra till förändring

Nästan alla med självmordstankar har svårt att hitta lösningar på problem. Det kan du hjälpa patienten att börja tänka runt:

- Vad längtar du efter mest av allt?
- Vad behöver du just nu?
- Hur skulle du vilja ha det?
- Vad skulle du kunna göra för att må lite bättre?
- Om du får sådana tankar igen, vad skulle du kunna göra istället?
- Kan vi hjälpas åt att komma på vilka andra alternativ som finns?



## Ta hand om dina egna känslor

När en patient uttrycker självmordstankar är det vanligt att inte veta vad man ska säga eller hur man ska kunna hjälpa. Det är normal reaktion och helt okej att känna så. Tänk på att patienten befinner sig i en svår kris som du inte är ansvarig för, ditt ansvar är att lyssna och samtala för att sedan trösta, ge hopp och hjälpa patienten med det som är möjligt. Under samtalet är det viktigt att du behåller ditt lugn, men efteråt är det viktigt att du också tar hand om dina egna känslor.

Det är därför bra om du kan prata om dina upplevelser och tankar med en kollega, reflektera kring dem och lyfta dem i handledning eller andra samtal.

Region Örebro län  
019-602 10 00  
[region@regionorebrolan.se](mailto:region@regionorebrolan.se)  
[vardgivare.regionorebrolan.se](http://vardgivare.regionorebrolan.se)