



# Førstehjelp for pårørende

Når du frykter selvmord



Profesjonell hjelp:

**AMK 113**

**Legevakt: 116 117**

**Fastlegen**



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

1

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

- Psykiske plager / fortvilelse
- Håpløshet
- Søvnløshet
- Tapt matlyst



2

Få til en samtale med personen og del dine bekymringer

Forsøk å være tydelig på hva som gjør deg bekymret.



3

Er det mulig å finne en felles forståelse av situasjonen slik at du blir mindre bekymret?

Nei, jeg er fortsatt bekymret



### Spør konkret om personen 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.

### Tips!

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



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

### Vet du hvem som har behandlingsansvar?

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.

### Vet du ikke hvem som har behandlingsansvar?

Hvis du ikke vet hvem som er behandlingsansvarlig, ta kontakt med behandlingsinstitusjonen (avdelingen)

Sørg for at den som har ansvaret for behandlingen får melding/informasjon om din bekymring.

### Er vedkommende innlagt?

Er den du er pårørende til innlagt for behandling og vedkommende gir uttrykk for tanker om å ta sitt eget liv?

Ta kontakt med avdelingen for å dele din bekymring.

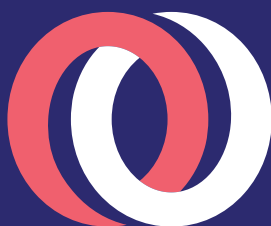


### Profesjonell hjelp:

AMK 113

Legevakt: 116 117

Fastlegen



**Pårørendealliansen**

[www.parorendealliansen.no](http://www.parorendealliansen.no)