



Selvmondsforebygging

Råd til fagfolk i kontakt med pårørende

Å være pårørende til noen som sliter med selvmordstanker kan være utfordrende og følelsesmessig belastende. Det er viktig å være imøtekommende, lytte til hva pårørende sier og ta deres informasjon på alvor.



Når personen ikke er i kontakt med helsevesenet

Dette gjelder situasjoner hvor du som fagperson kommer i kontakt med pårørende personer som ikke er i behandling, men som har uttrykt selvmordstanker eller hvor det er mistanke om at personen ønsker å ta sitt eget liv.

Årvåkenhet

Oppfordre pårørende til å være oppmerksom på atferdsendringer hos den som er i faresonen for selvmord.

Dette inkluderer: psykisk plager/fortvilelse, håpløshet, søvnløshet, tapt matlyst.

Støtte og oppmuntring

Oppmuntre pårørende til å være støttende og til å lytte aktivt til den som sliter med selvmordstanker.

Oppfordre til å søke hjelp

Pårørende bør oppfordres til å hjelpe og motivere den som sliter til å søke hjelp fra helsetjenesten.

Det er viktig å understreke at det å be om hjelp ikke er et tegn på svakhet, men heller et tegn på styrke og vilje til å få bedre hjelp.

Tips!

Dokumenter (journal) og videreformidle konkrete bekymringsmeldinger fra pårørende.

Profesjonell hjelp:

AMK 113

Legevakt: 116 117

Fastlegen

Når pasienten er i behandling

Dette gjelder situasjoner hvor du som fagperson kommer i kontakt med pårørende til en som er i behandling, enten i kommunen eller i spesialisthelsetjenesten.

Får vedkommende oppfølging av helsetjenesten?

Er vedkommende innlagt?

1a

Behandlingsansvar

Sørg for at den med behandlingsansvar blir informert om pårørendes bekymringer.

1b

Bekymringskartlegging

Kartlegg og dokumenter pårørendes bekymringer allerede fra første kontakt.

2

Støtte og oppmuntring

Oppmuntre pårørende til å være støttende og til å lytte aktivt til den som sliter med selvmordstanker.

3

Delta i behandlingsprosessen

Kontakt pårørende så tidlig som mulig og involver dem i behandlingsforløpet.

4

Sikkerhetsplanlegging

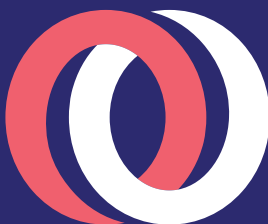
Pårørende bør delta i utarbeidelsen av en sikkerhetsplan. Dette kan innebære å identifisere triggere og risikosituasjoner samt hvordan man kan håndtere disse situasjonene på en trygg måte.

Ved å følge denne veiledningen kan pårørende spille en viktig rolle i å støtte og hjelpe den som sliter med selvmordstanker, samtidig som de bidrar til å forebygge selvmord.

Lær mer

www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/selvordsforebygging-i-psykisk-helsevern-og-tsb

www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging



Pårørendealliansen

www.parorendealliansen.no