

Våga fråga – rädda liv!

Varje år dör omkring 1 200 personer av suicid i Sverige. Cirka 70 procent är män och det högsta antalet suicid finns bland män över 85 år.

60–80 procent av alla som begår suicid har haft en vårdkontakt, varav en tredjedel har haft kontakt med psykiatri, en tredjedel har haft kontakt med somatisk slutenvård och en tredjedel har haft kontakt med primärvård.

Riskfaktorer som du kan vara observant på:

- Tidigare suicidförsök
- Depression
- Allvarlig somatisk sjukdom
- Suicidrisken ökar med åldern och risken är dubbel så hög för män

Våga fråga!

Du kommer inte göra situationen värre genom att fråga om personen har suicidtankar, tvärtom visar studier att samtal med patienter om suicid kan minska risken.

Vad gör jag med svaret?

Det kan kännas svårt att fråga om suicidtankar, särskilt om man inte vet vad man ska göra med informationen man får. Genom att öka din kunskap kan du känna dig tryggare i mötet med suicidnära personer och uppmärksamma patienter som behöver få psykiatrisk vård. I Lärportalen finns utbildningen "Suicidprevention i Svensk Sjukvård" som vänder sig till alla medarbetare i Region Skåne. Men kom ihåg att du kan komma långt med vanlig medmänsklighet – med ett "hej, hur mår du?" kan du göra skillnad.

Har du varit med om att en patient suiciderat?

Man kan må mycket dåligt om man har varit med om att en patient har suiciderat. Det finns hjälp att få och genom att vända dig till din närmsta chef kan du få den hjälp du behöver.