

## Hvis du er kollega eller pårørende til et menneske, der er selvmordstruet

### Du kender en selvmordstruet

Er du kollega eller pårørende til et menneske, der har selvmordstanker eller har forsøgt at tage livet af sig, går du måske med en alvorlig bekymring om, at en, du kender og holder af, er selvmordstruet. Du ængstes og er måske særligt opmærksom på, hvordan vedkommende har det. Måske taler du med andre om din bekymring.

Måske har en ven, et familiemedlem, en kollega eller en anden nær person betroet dig, at vedkommende ikke længere vil leve, eller går med alvorlige selvmordsovervejelser.

Måske ved du ad anden vej, at en nærtstående går med selvmordstanker eller har forsøgt at tage sit liv.

Eller måske var du den person, der forhindrede at et menneske døde - at det "kun" blev til et selvmordsforsøg.

### Spørg om din bekymring er berettiget

Hvis du går med en bekymring om, at én du kender er selvmordstruet, er det vigtigt, at du taler med vedkommende og spørger, om din bekymring er berettiget. Det kan være svært, men det er vigtigt, at du gør det. Bliver din bekymring bekræftet, er det væsentligt, at du reagerer.

De fleste mennesker, der har selvmordstanker, ønsker ikke at dø. Men de ønsker hjælp, så det ulidelige bliver mindre ulideligt. De ønsker hjælp til at forandre livet til det bedre. Du kan hjælpe den selvmordstruede til den nødvendige hjælp.

At være nærtstående til en person, der er så plaget af sit liv, at vedkommende måske ikke vil leve, er en kolossal belastning. Det kan fx medføre tvivl, angst, fortvivlelse og vrede. Det er ikke mindst en belastning, hvis den selvmordstruede siger, at du ikke må sige det til nogen. Det er ikke til at bære, og du kan og skal ikke finde dig i at skulle bevare en så frygtelig hemmelighed for dig selv.

Hvis et menneske, du holder af, truer med selvmord eller forsøger selvmord, indebærer dette en meget stor usikkerhed: Hvad kan/skal jeg gøre for at forhindre det? Er hun i live, når jeg kommer hjem? Kan jeg regne med vedkommende? Hvad betyder vores forhold overhovedet, hvis han tænker på selvmord?

### Sørg for at vedkommende får hjælp

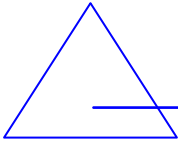
Den bedste hjælp du kan give den person, der fortæller at vedkommende ikke ønsker at leve mere eller som har forsøgt at tage sig liv, er at sørge for, at personen får professionel hjælp. Du skal ikke finde dig i at leve med den rædsel og fortvivlelse, som truslerne indebærer. Du skal kræve, at personen søger hjælp. Det kan man godt kræve - i kærlighedens navn.

Det kan også være nødvendigt for dig selv at få hjælp. Især hvis du er pårørende til en person, der har forsøgt at tage livet af sig.

# *Holler ApS*

## Udvikling af individ & system

Leder- og medarbejderudvikling, kurser, konsultation og rådgivning, supervision, kriseintervention og terapi



### **Hvad du skal gøre**

Hvis du får betroelser fra en nærtstående om, at vedkommende har selvmordstanker eller har forsøgt at tage livet af sig, er det vigtigt

- at du taler med vedkommende
- at du er imødekommende og omsorgsfuld
- at du giver dig god tid
- at du viser din medfølelse og bekymring
- at du i det hele taget viser dine følelser
- at du ikke bagatelliserer problemerne eller forsøger at trøste dem væk
- at du ikke afviser personen eller trækker dig væk
- at du ikke indvilger i at undlade at sige det til nogen

**Det er meget vigtigt, at den selvmordstruede ikke efterlades med en følelse af, at ingen vil tale om det svære og smertefulde.**