



# Selvmondsforebygging

## Unge pårørende

Er du bekymret for at noen som står deg nær har selvmordstanker?



Profesjonell hjelp:

**Nødnummer: 113**

**Legevakt: 116 117**

**Fastlegen**



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

Dette kan for eksempel være:

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



I denne brosjyren finner du råd til selvmordsforebygging, basert på din relasjon med vedkommende.

### Tips!

Ta kontakt med foreldre, helsetjenesten, skolen eller andre voksenpersoner dersom du er veldig bekymret for vedkommende.



## Generelle råd

### Snakk om det

Del dine bekymringer med den det gjelder. Forsøk å være tydelig på hva som gjør deg bekymret.

### Oppfordre til hjelp

Hjelp og motiver den det gjelder til å kontakte helsetjenesten.

### Ta vare på deg selv også

Snakk med noen du føler deg trygg på som du kan dele dine bekymringer med.



Profesjonell hjelp:

**Nødnummer: 113**

**Legevakt: 116 117**

**Fastlegen**

## I familierelasjoner



### Foreldre/ Besteforeldre



1

Foreldre og besteforeldre kan ha vanskelig for å innrømme at de har det vondt, spesielt overfor en yngre person.

2

Vær forberedt på at det kan være utfordrende å ta opp slike temaer, og at de kanskje ikke ønsker å dele alt.

3

#### Søk støtte i familien

Kanskje det er andre i familien som kan hjelpe med å uttrykke bekymringer ovenfor den det gjelder?



### Søsken



1

Søskenrelasjoner kan være sterke, men det er ikke alltid lett å forstå hverandres indre liv.

Mange unngår å snakke om vanskelige temaer.

2

#### Vær tålmodig

Gi dem tid, men gjør det klart at du er der for dem uansett.

3

Finn felles aktiviteter som kan lette stemningen.

## Andre relasjoner

### Kjæreste



1

I et kjæresteforhold kan det oppstå en følelse av ansvar for den andre. Dette kan være belastende både for deg og forholdet til kjæresten din.

2

I kjæresteforhold kan det oppstå konflikter eller brudd som gjør situasjonen vanskeligere.

3

Søk støtte hos venner, familie eller helsepersonell.

### Venner



1

Vennskap kan være en viktig kilde til støtte. Som venn er du kanskje en av de første som legger merke til at noe er galt.

2

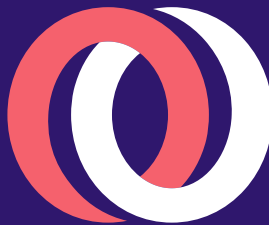
#### Vær tilgjengelig

Vær en person hen kan stole på, som holder kontakten. Følg opp regelmessig, selv om de kanskje ikke vil snakke med en gang.

#### Tips!

Ikke vær redd for at det kan ødelegge forholdet. Du gjør tross alt så godt du kan.





**Pårørendealliansen**

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

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med NSSF og LPP

