



Själv mordshot



Lägesbedömning

Utred vad som verkligen har hänt. Bekräfta fakta från en pålitlig källa.



Planering av åtgärder och ansvarsfördelning:

Rektorn och krisgruppen ansvarar för åtgärderna. Efter inledningsfasen kompletteras krisgruppen med personal från studerandevården.

Gemensam bearbetning

Efter ett självmordshot påbörjas hanteringen med studerande individuellt. Tala om situationen direkt. Lämna inte personen ensam, erbjud dig att reflektera över problemet tillsammans, försök inte lösa problemet direkt. Lyssna utan att döma eller förringa. Kontakta studerandes hem och informera krisgruppen.

Behandling av självmord eller självmordshot (om hotet är verkligt) måste ske gemensamt, eftersom självdestruktiva handlingar kan fungera som en modell för problemlösning för andra unga. Krisgruppen ger saklig information och psykologiskt stöd till alla studerande.



Det är viktigt att samtala om den chockerande händelsen tillsammans. Samtalen kan vara korta och kan utgå från följande frågor:

- Vad har hänt?
- Hur fick du veta? Var var du och vad gjorde du vid tillfället?
- Vad tänkte du? Reflektera över tankar vid händelsen eller när du fick informationen.
- Vad kände du? Känslor kan uppstå senare och inledningsvis vara begränsade till förvåning och chock eller en känsla av tomhet.
- Hur reagerade kroppen? Det kan ske förändringar i kroppen (spänningar, smärtor, oro...) utan att man märker det, men dessa symtom brukar avta.
- Hur kan man hjälpa sig själv/andra att gå vidare? Samtal, minnen, vardagliga rutiner och motion är viktiga stöd.



Det är inte nödvändigt att hitta svar på allt. Efter en självmordshändelse eller -försök är det viktigt att det finns stöd att få och att hjälp bör ges under tillräckligt lång tid. Det viktigaste är att vara tillsammans och hantera även svåra känslor gemensamt. Tillsammans klarar vi det!



Kommunikation

Överväg noggrant hur brett händelsen behöver kommuniceras till personal, studerande eller vårdnadshavare. Informera hemmen om att händelsen har behandlats i skolan och uppmuntra till samtal hemma (för minderåriga).