

## Råd till dig inom räddningstjänsten som vill använda vår presentation för att prata med ungdomar om psykisk ohälsa och självmord

### Viktigt!

Dessa bilder är framtagna för att vara en del av till exempel ett studiebesök på brandstationen och kan komplettera "Upp i rök". De ska inte ses som en heltäckande utbildning, utan är en möjlighet att lyfta hur psykisk ohälsa också är en del av räddningstjänstens arbete.

### Inför studiebesöket:

Informera skolan och medföljande skolpersonal om att ni kommer att prata om självmord, men att det inte är en suicidpreventiv utbildning ni kommer att hålla. Det är viktigt att elever som berörs på olika sätt kan få hjälp och stöd. Huvudbudskapet i informationen till eleverna är att det är viktigt att prata med en vuxen om man är orolig för någon kompis eller om man mår dåligt själv. Då behöver det finnas vuxna som är medvetna om att de ska vara extra uppmärksamma på reaktioner från eleverna.

### Under studiebesöket:

Var gärna två på plats. Det är lättare att uppmärksamma eleverna i gruppen om man är minst två samt att ni kan hjälpas åt om ni får frågor som är svåra att svara på.

Syftet med att prata med ungdomarna om psykisk ohälsa och självmord är att visa att det finns hopp. Det viktigaste är därför att förmedla det är viktigt och modigt att våga berätta om man bär på självmordstankar själv eller om man vet att en kompis mår dåligt. Det finns hjälp att få!

Försök att svara framåtsyftande och hoppningivande på frågor. Ett självmord är inte en lösning utan det finns andra vägar framåt.

Undvik att berätta om metoder eller annan specifik information.

Ser du att en elev berörs särskilt, uppmärksamma medföljande skolpersonal på detta. Blir någon ledsen, agera varmt och medmänskligt. Samtidigt är det inte räddningstjänstens uppgift att ta en "behandlande roll", där måste skolan ta sitt ansvar.

### Efter besöket:

Prata gärna igenom med kollegorna hur det gått och vilka frågor som kommit upp. Vad svarade ni? Kan man svara på ett annat sätt? Återkoppla gärna till skolan om ni uppmärksammade något särskilt.

Ta hand om er själva och era kollegor - ta er tid att prata om frågor, samtal och möten ni fått med eleverna!

### Får ni frågor från skolor på material och kunskap för dem?

Informera gärna om Suicide Zeros beslutsstöd som är framtagna till skolor: <https://www.suicidezero.se/fakta-och-rad/stod-och-akuta-atgarder-for-skolpersonal-vid-risk-for-eller-vid-fullbordat-sjalvmord>

Tipsa om de digitala utbildningarna:

Stör döden - en utbildning för lärare på högstadiet och gymnasiet: [www.stordodenutbildning.se](http://www.stordodenutbildning.se)

Våga fråga pocket – en digital mobilanpassad utbildning, dock ej specifikt inriktad mot ungas psykiska ohälsa: [www.vagafragapocket.se](http://www.vagafragapocket.se)