

PRAKTIČNA POMOĆ • VODIČ

Razgovarati bez straha

Kako izravno razgovarati s nekim o suicidalnim mislima – za bližnje, prijateljice i prijatelje, nastavnike i stručne osobe. Najvažnije na početku: pitanje ne izaziva suicidalne misli. Ono rasterećuje i otvara vrata pomoći.

Kada biti pozoran

- Osoba govori ili piše o smrti, o besmislu ili o tome da je teret drugima.
- Povlačenje od prijatelja, obitelji i hobija.
- Jake promjene raspoloženja – ili iznenadni mir nakon teškog razdoblja.
- Poklanjanje važnih stvari, oproštajna pisma ili poruke, „sređivanje stvari“.
- Više alkohola ili droga, rizično ponašanje.
- Opterećujući događaji: rastava, gubitak, otkaz, zlostavljanje, sram, dugovi.

Dobro se pripremiti za razgovor

- Odaberite mirno mjesto i dovoljno vremena. Mobitel ostaje po strani.
- Imajte pri ruci: 143, 144 i broj psihijatrijske hitne službe u Vašem kantonu.
- Ne morate riješiti problem. Vaš je zadatak: biti tu, pitati, slušati, uputiti na pomoć.

Ovako možete pitati

Počnite s onim što ste primijetili – bez prigovora. Zatim pitajte izravno. Riječi „samoubojstvo“ ili „oduzeti si život“ smiju se izgovoriti.

„Primijetio/primijetila sam da se u posljednje vrijeme povlačiš. Brinem se za tebe.“

„Ponekad, kad je ljudima tako teško, razmišljaju o tome da više ne žele živjeti. Je li i tebi tako?“

„Razmišljaš li o tome da si oduzmeš život?“

„Jesi li već razmišljao/razmišljala kako bi to učinio/učinila?“

„Što te je dosad zadržalo?“

Slušati umjesto uvjeravati

- Pustite osobu da kaže sve do kraja, čak i ako je to teško podnijeti. Stanke su dopuštene.
- Ozbiljno shvatite ono što čujete. Izbjegavajte rečenice poput „Bit će bolje“ ili „Misli na svoju obitelj“.
- Bez rasprave o tome je li samoubojstvo ispravno ili pogrešno – i bez prigovora.
- Ne obećavajte tajnost. Recite iskreno: „Želim ti pomoći i zato ću potražiti podršku.“

Ako je odgovor da

1 Procijeniti opasnost

Postoji li konkretan plan, sredstva ili vrijeme? Što konkretnije, to hitnije.

2 Pri akutnoj opasnosti

Ne ostavljajte osobu samu. Nazovite 144 ili je otpratite na hitnu službu.

3 Ukloniti sredstva

Lijekove, oružje ili druga sredstva – po mogućnosti zajedno – zaključati ili predati.

4 Pomoć učiniti obvezujućom

Zajedno dogovoriti termin kod obiteljskog liječnika ili psihijatrijske službe – najbolje odmah, tijekom razgovora.

5 Ostati u kontaktu

Javite se ponovno idućih dana. Sigurnosni plan pomaže – predložak na krisenintervention.ch.

A Vi? Takvi razgovori diraju. Potražite podršku – na primjer na 143 (i za bližnje) ili kod Elternnotruf 0848 35 45 55 (linija pomoći za roditelje, na njemačkom).

Dostupni 0-24

144

Hitna pomoć

Opasnost po život, medicinski hitni slučaj

117

Policija

Opasnost za Vas ili druge, nasilje, prijetnja

112

Europski broj za hitne slučajeve

Radi i bez kredita ili sa stranom SIM-karticom

143

Die Dargebotene Hand

Razgovor 0-24, anonimno – i za bližnje

147

Pro Juventute

Za djecu i mlade, 0-24

Izvori: kampanja „Reden kann retten“ – razgovor može spasiti (reden-kann-retten.ch), smjernice programa prve pomoći za mentalno zdravlje (ensa.swiss).