

NDIHMË PRAKTIKE · UDHËZUES

Të flasësh pa frikë

Si t'i trajtoni drejtpërdrejt mendimet për vetëvrasje me një person – për të afërmit, shoqet dhe shokët, mësuesit dhe profesionistët. Më e rëndësishmja në fillim: pyetja nuk shkakton mendime për vetëvrasje. Ajo lehtëson dhe hap derën drejt ndihmës.

Kur duhet të jeni të vëmendshëm

- Personi flet ose shkruan për vdekjen, për pakuptimësinë ose se është barrë për të tjerët.
- Tërheqje nga shoqëria, familja dhe hobet.
- Ndryshime të forta të humorit – ose qetësi e papritur pas një periudhe të vështirë.
- Dhurimi i sendeve të rëndësishme, letra ose mesazhe lamtumire, «rregullimi i gjërave».
- Më shumë alkool ose droga, sjellje e rrezikshme.
- Ngjarje rënduese: ndarje, humbje, pushim nga puna, ngacmim, turp, borxhe.

Përgatituni mirë për bisedën

- Zgjidhni një vend të qetë dhe kohë të mjaftueshme. Celulari mbetet mënjanë.
- Mbani gati: 143, 144 dhe numrin e urgjencës psikiatrike në kantonin tuaj.
- Nuk keni pse ta zgjidhni problemin. Detyra juaj është: të jeni aty, të pyesni, të dëgjoni, të ndërmjetësoni ndihmë.

Kështu mund të pyesni

Filloni me atë që keni vënë re – pa qortim. Pastaj pyesni drejtpërdrejt. Fjalët «vetëvrasje» ose «t'i japësh fund jetës» mund të thuhën.

«Kam vënë re se kohët e fundit po tërhiqesh. Më shqetëson gjendja jote.»

«Ndonjëherë, kur njerëzit ndihen kaq keq, mendojnë se nuk duan të jetojnë më. A të ndodh edhe ty kështu?»

«A po mendon t'i japësh fund jetës?»

«A ke menduar tashmë si do ta bëje?»

«Çfarë të ka mbajtur deri tani?»

Dëgjoni në vend që të bindni

- Lëreni personin të flasë deri në fund, edhe nëse është e vështirë ta duroni. Pauzat lejohen.
- Merreni seriozisht atë që dëgjoni. Shmangni fjali si «Do të kalojë» ose «Mendo për familjen tënde».
- Asnjë diskutim nëse vetëvrasja është e drejtë apo e gabuar – dhe asnjë qortim.

- Mos premtoni fshehtësi. Thoni sinqerisht: «Dua të të ndihmoj, dhe për këtë do të kërkoj mbështetje.»

Nëse përgjigjja është po

1 Vlerësoni rrezikun

A ka një plan konkret, mjete ose një kohë? Sa më konkret, aq më urgjent.

2 Në rrezik akut

Mos e lini personin vetëm. Telefononi 144 ose shoqërojeni në urgjencë.

3 Largoni mjetet

Ilaçe, armë ose mjete të tjera – mundësisht së bashku – mbyllini me çelës ose dorëzojini.

4 Bëjeni ndihmën të detyrueshme

Caktoni së bashku një takim te mjeku i familjes ose te shërbimi psikiatrik – më mirë menjëherë, gjatë bisedës.

5 Qëndroni në kontakt

Lajmërohuni sërish në ditët në vijim. Një plan sigurie ndihmon – modeli në [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch).

Po ju? Biseda të tilla prekin. Kërkoni mbështetje – për shembull në 143 (edhe për të afërmit) ose te Elternotruf 0848 35 45 55 (linjë ndihme për prindërit, në gjermanisht).

Të arritshëm 24 orë

144

Ambulanca

Rrezik për jetën, urgjencë mjekësore

117

Policia

Rrezik për ju ose për të tjerët, dhunë, kërcënim

112

Numri evropian i urgjencës

Funksionon edhe pa kredit ose me kartë SIM të huaj

143

Die Dargebotene Hand

Bisedë 24 orë, anonimisht – edhe për të afërmit

147

Pro Juventute

Për fëmijë dhe të rinj, 24 orë

Burimet: fushata «Reden kann retten» – të folurit mund të shpëtojë ([reden-kann-retten.ch](https://www.reden-kann-retten.ch)), udhëzimet e programeve të ndihmës së parë për shëndetin mendor ([ensa.swiss](https://www.ensa.swiss)).