

Suicidstegen*

Nedstämdhet/hopplöshet

Är du nedstämd och ledsen ofta?
Känner du dig ”deppig” för det mesta?
Känns allting hopplöst?
Tror du att det kommer att bli bättre igen?

Dödstankar

Känns allting meningslöst?
Har du tänkt att det vore skönt att slippa leva?

Dödsönskan

Har du önskat att du vore död?
Skulle du vilja slippa nästa morgon?

Suicidtankar

Har du tänkt på att göra dig själv något?
Har du tänkt att du skulle kunna ta livet av dig?
Har du tänkt ut hur du skulle göra?

Suicidönskan

Har du tänkt att du vill ta ditt liv?
Har du varit nära att försöka ta ditt liv?
Är det något som håller emot?
Finns det något som talar för att fortsätta att leva?

Suicidförsök

Har du tidigare gjort något självmordsförsök?
Genomförde du det som du tänkte göra eller gick det inte?
Vad gjorde du?
När? Var? Varför?

Suicidplaner

Har du planer på att ta ditt liv?
Har du tänkt ut hur du ska göra?
Har du bestämt när du ska göra det?

Suicidförberedelser

Har du gjort några förberedelser? Vilka?
Har du skaffat tabletter?
Har du vapen hemma?
Har du skaffat andra redskap? Rep? Kniv?

Suicidavsikt

Har du bestämt dig för att ta ditt liv?
När? Var? Hur?
Har du skrivit avskedsbrev?
Har du gjort dig av med saker som du inte vill ska finnas kvar efter dig?

Frågandet upphör på den nivå man känner att sanningen ligger och vidare frågande känns omotiverat.

*Efter professor Jan Beskow och omarbetad i Nationella riktlinjer för vård och behandling av suicidala ungdomar och deras familjer.