

# 3 MYTER OM SELVMORD

## MYTE 1

“Om jeg er bekymret for noen, kan jeg sette dem på tanken om selvmord ved å spørre om de har tanker om å ta sitt eget liv”



## Nei!

Å få snakket om et så vanskelig og dypt personlig tema, vil oppleves som lindrende og som en lettelse for de fleste

## MYTE 2

“De som har bestemt seg for å ta sitt eget liv kommer til å gjennomføre det uansett hva jeg gjør”



## Nei!

Selv personer som har selvmordstanker ønsker ofte også å leve videre, og kan hjelpes til å velge livet. Siden impulsen til å utføre selvmordshandlingen ofte er kortvarig, kan det å begrense tilgangen til selvmordsmidler effektivt forebygge

## MYTE 3

“De fleste selvmord kommer som lyn fra klar himmel og er derfor umulige å forebygge”



## Nei!

Rundt 70 % av de som tar livet sitt har vist risikotegn på forhånd, men det er heldigvis bare et fåtall av dem som viser risikotegn som faktisk tar livet sitt. Det gjør selvmordet vanskeligere å forutsi, men understreker at det er veldig viktig at tiltak blir satt inn overfor alle som viser alvorlige risikotegn

**“Mytene om selvmord kan hindre oss i å gripe inn når vi ser noen som sliter. Derfor må mytene fjernes. Selvmord angår alle og tar du det på alvor kan du redde liv!”**

Professor dr.med. og leder for Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, Lars Mehlum.



UNIVERSITETET  
I OSLO

**NSSF**



Nasjonalt senter for  
selvmordsforskning  
og -forebygging