

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.