

Information till föräldrar när barn och ungdomar har tankar på att inte vilja leva

- Var tillsammans med ditt barn/ungdom. Begär TFP om behov finns. Sov gärna i samma rum om barnet/ungdomen accepterar det. Umgås med hen och övertala, locka, pocka och muta dig till kontakt. Tillåt inte ditt barn/ungdom att isolera sig.
- Berätta för ditt barn/ungdom hur viktig hen är för dig (att du älskar ditt barn). Övertyga ditt barn/ungdom att det inte blir bättre för familjen om hen inte finns. Förtydliga inför ditt barn/ungdom att ni föräldrar klarar av att hen mår dåligt.
- Ditt barn/ungdom kan ha svårt att veta varför hon/han mår dåligt, då kan det vara bra att undvika att fråga om orsaker. Om ditt barn/ungdom vill prata om måendet kan det vara bra att göra det.
- Om ditt barn/ungdom inte kan komma till dig och be om närhet och kontakt kan du införa ett signalsystem som du och ditt barn/ungdom kommit överens om.
- Lås in tabletter och alkohol som finns i hemmet. Glöm inte huvudvärkstabletter, till exempel Alvedon.
- Lås in vassa saker ex rakblad, saxar och knivar.
- Minska stressen för ditt barn/ungdom.
- Förklara för ditt barn/ungdom att skolprestationerna inte är viktiga just nu.
- Undvik konflikter och gräl mellan föräldrar och barn/ungdom.
- Var speciellt uppmärksam på om ditt barn/ungdom avslutar en relation till en pojk- eller flickvän eftersom det är en risksituation.
- Hjälp ditt barn/ungdom att aktivera sig tillsammans med dig, gör saker som barnet/ungdomen brukar tycka är roligt.
- Informera gärna mentor i skolan samt släktingar och vänner som kan vara till stöd för er.
- Om behov av ökat skydd uppstår ska du ringa 1177. Vid mycket brådskande fall ring 112.