

En VEILEDNING fra [www.dreieskiva.com](http://www.dreieskiva.com) - Roald's rom i rommet.

## Myter og fakta om selvmord

Roald Kvam © 2008

**Kilde:** R. Bell (1980): *Changing Bodies, Changing Lives: A Book for Teens on Sex and Relationships*. New York: Random House, s. 142.

**Myte:** Mennesker som snakker om å ta livet sitt, gjennomfører det ikke.

**Fakta:** Åte av ti som begår selvmord, forteller at de tenker på å skade seg selv før de gjennomfører det.

**Myte:** Bare visse typer mennesker begår selvmord.

**Fakta:** Alle typer mennesker begår selvmord - menn og kvinner, unge og gamle, rike og fattige, urbane mennesker og mennesker som bor på landet. Det skjer i alle raser og etniske og religiøse grupper.

**Myte:** Når noen snakker om selvmord, bør du skifte tema, slik at du får personen til å tenke på andre ting.

**Fakta:** Du skal ta personen på alvor. Lytte nøye, og gi ham eller henne en sjanse til å uttrykke sine følelser. La vedkommende få vite at du er bekymret. Og sørg for å skaffe hjelp.

**Myte:** De fleste som begår selvmord, ønsker virkelig å dø.

**Fakta:** De fleste som begår selvmord, er usikre på om de egentlig ønsker å dø. Selvmordsforsøk er ofte ment som et rop om hjelp.

