



---

KARLSTADS UNIVERSITET

## Råd till dig som ser en student som verkar må dåligt

1. Det viktiga är att du reagerar när du får reda på eller märker att en student inte mår bra. Fråga studenten hur den mår, visa att du ser att den verkar ha det svårt. Var närvarande och lyssna. Att lyssna räcker långt till en början, du behöver inte känna att du måste komma med kloka råd eller lösningar direkt.
2. Det är lätt att bli osäker när vi möter någon som mår dåligt, du kanske blir rädd för att uttrycka dig på fel sätt. Kanske blir du också rädd att du med dina frågor ska förvärra situationen. Det är inte konstigt att känna så men du behöver inte vara rädd att förvärra eller "väcka den björn som sover". Det viktiga är att du visar att du bryr dig och att du tar studentens signaler på illabefinnande på allvar.
3. Nästa steg kan vara att du frågar vilken hjälp och stöd studenten har runt omkring sig för att kunna må bättre och känna sig tryggare. Finns det samtalsstöd eller annan hjälp? Finns det ett socialt nätverk? Om inte så rekommendera studenten att boka tid hos oss på Studenthälsan eller hjälp till med att kontakta oss genom att ringa oss alternativt kom direkt hit. Vi på Studenthälsan har inte alltid möjlighet att ta emot akut men vi kan i alla fall ta emot för en kort avstämning och försöka hitta en tid så snart som möjligt. Vi arbetar inte med behandling men vi kan vara ett första steg för att få stöd och sedan hjälp vidare.
4. Om du ser att någon verkar må väldigt dåligt så fråga om den tänker eller har tänkt på att ta sitt liv. Det kan kännas jobbigt att ta upp det men du visar att du har lagt märke till att personen inte mår bra och det är inte så att du kan trigga igång ett självmord genom att fråga om självmordstankar. Tvärtom så finns [forskning](#) som visar att det kan fungera förebyggande eftersom det kan göra personen medveten om att den behöver söka hjälp. Du behöver alltså inte vara rädd för att "dra igång något" genom din fråga.
5. Om studenten har självmordstankar behöver det inte betyda att den har självmordsplaner. Du kan gärna undersöka det närmare genom att fråga hur länge dessa tankar har funnits (om det känns för svårt för dig så kontakta Studenthälsan direkt för stöd). Du kan också fråga mer konkret om studenten vet hur och när den tänkt begå självmord och om den har tillgång till medel

för att utföra sin plan. Har den ingen konkret plan så är det ofta inte riktigt lika akut som om det finns en plan och medel. Upplever du någon som helst oro för att studenten kommer skada sig eller ta sitt liv så kontakta oss på Studenthälsan direkt eller ring akutpsykiatrisk vård på telefonnummer: 054-61 56 03 och fråga om råd. Ett annat alternativ är att hjälpa studenten att ta sig till Studenthälsan, vårdcentralen eller den psykiatriska akuten. Vi på Studenthälsan kan också hjälpa studenten vidare vid behov så tveka inte att kontakta oss!