

## ANVISNINGAR FÖR VÄNVERKSAMHET

3/2026

### Hur man ska agera om man möter en självdestruktiv person inom vänverksamheten

Baserar sig på anvisningar från MIELI rf, Sekasin-chatten och Nusuvefo

#### Om oro eller tanke på suicidrisk uppstår:

- Ta alla självdestruktiva tankar eller hänvisningar till självmord på allvar.
- Att fråga om självdestruktiva tankar ökar inte sådana tankar och ökar inte heller suicidrisken.
- Det är viktigt att hjälpa personen att strukturera sin situation så att känslorna kan lugna sig.
- Stressa inte, var lugn. Ta kundens känslotillstånd på allvar – bagatellisera inte!

Om möjligt, diskutera öppet och modigt följande:

- Har personen en färdig plan för självmord? Har hen tänkt på hur och när hen skulle ta sitt liv?  
(*Ju mer konkret planen är, desto större är risken.*)
- Har personen använt alkohol, droger eller läkemedel? (*ökar risken*)
- Har personen tidigare självmordsförsök? (*ökar risken*)
- Påminn om att självmord inte är det enda alternativet, och att det inte är obligatoriskt att gå vidare med planen.

### I akuta situationer – ta själv kontakt eller hänvisa den som bitt om en vän:

#### Viktiga hjälpinstanser och krisstöd

**MIELI Kristelefonen 09 2525 0112**


 **Svenskspråkig kristelefon [09 2525 0112](tel:0925250112)**

Telefonjouren är öppen:

- må och ons kl. 16-20
- tis, tors och fre kl. 9-13.

Den finskspråkiga kristelefonen håller öppet alla dagar hela dygnet på telefon [09 2525 0111](tel:0925250111).

#### Kriscenter-nätverket (MIELI rf)

- Stöd ansikte mot ansikte på olika orter i Finland  
 <https://mieli.fi/sv/>

## När det gäller en ung person som bitt om en vän Röda Korsets Ungdomsjourer

<https://www.rodakorset.fi/vart-arbete/hemland/de-ungas-skyddshus/>

### Även på nätet:

<https://www.rodakorset.fi/nettiturvis-archived/>

Du kan ringa vilken ungdomsjour som helst:

<https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/de-ungas-skyddshus/kontaktuppgifter/>


### Sekasin-chatten

Anonym chattsupport för unga.

<https://sekasin.fi/sv/>

---

### Nödcentralen

 **112**

Ring omedelbart vid livshotande situationer.

---

### Vid anonymt nätarbete och hög bedömd suicidrisk bör frivilligen:

- uppmuntra kunden att söka hjälp: i akuta situationer via nödcentralen, annars t.ex. via kristelefonen
- be kunden uppge sitt namn och sina kontaktuppgifter, och vid behov ringa 112 eller utreda vem som kan komma till kunden om situationen är akut
- fortsätta samtalet tills hjälpen är på plats – kunden lämnas inte ensam
- vid behov själv skaffa stöd via Röda Korsets ungdomsjourer (kontaktuppgifter ovan).

### Efter situationen:

- Det är alltid bra att informera antingen den egna vänförmedlingen eller nätvänförmedlingen om en självdestruktiv vänkund (verkkoystava@redcross.fi).
- Om du efter samtalet fortfarande känner oro för vänkunden, ta kontakt med Röda Korsets anställda i ditt eget distrikt eller med ungdomsjouren gällande eventuell barnskydds- eller orosanmälan.
- Det är viktigt att också frivilligen får gå igenom och bearbeta situationen: vad som hände, vilka känslor samtalet väckte och hur ärendet går vidare.

I ett uppföljande samtal kontaktar frivilligen sin egen vänförmedlare eller kontaktpersonen för vänverksamheten inom den egna avdelningen, och vid behov den person på distriktskontoret som ansvarar för vänverksamheten.

Avdelningarnas och distriktens kontaktuppgifter finns här:

<https://piirit.punainenristi.fi/sv/>