

# STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH

## dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym

- **NIE IGNORUJ** sygnałów ostrzegawczych świadczących o zagrożeniu samobójczym.
- **NIE ZAPRZECZAJ** samobójczym komunikatom.
- **NIE BĄDŹ** bierny i obojętny.
- **NIE OCENIAJ** klienta i **NIE LEKCEWAŹ** go.
- **NIE MINIMALIZUJ** emocji i odczuć klienta.
- **NIE PONAGLAJ** podczas rozmowy.
- **NIE POCIESZAJ** klienta i **NIE POU CZAJ** go.
- **NIE WPĘDZAJ** klienta w poczucie winy.
- **NIE ODWOŁUJ** się do własnych doświadczeń.
- **NIE OBIECUJ** rzeczy niemożliwych do zrealizowania.
- **NIE ZOBOWIĄZUJ** się do zachowania tajemnicy.
- **NIE POZOSTAWIAJ** klienta bez pomocy.
- **NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ**, że kryzys samobójczy minął.
- **NIE REZYGNUJ** z kontaktu – nawet przy odmowach.
- **NAWIĄŹ** i utrzymaj kontakt oraz **UDZIEL** wsparcia, zapewniając bezpieczne warunki do rozmowy.
- **OCEŃ** sytuację, stan psychofizyczny klienta oraz ryzyko podjęcia zachowań samobójczych.
- **ZAPEWNIJ** bezpieczeństwo. Jeśli sytuacja zagraża zdrowiu/życiu klienta, zadzwoń pod numer 112.
- **BĄDŹ** empatyczny, **ZASTOSUJ** techniki aktywnego słuchania.
- **ROZMAWIAJ** wprost, zadając konkretne i bezpośrednie pytania.
- **ZACHOWAJ** spokój, opanowanie i cierpliwość.
- **SPRAWDŹ** możliwości, zasoby i sieć wsparcia klienta.
- **PRZYJMIJ** na siebie rolę koordynatora pomocy i **DOSTOSUJ** działania do możliwości osoby.
- **OPRACUJ** wspólnie z klientem plan działania, w tym plan bezpieczeństwa.
- **POMÓŹ** w znalezieniu specjalistycznej pomocy i **WSPIERAJ** w korzystaniu z niej.
- **PRZEKAŹ** bezpłatne miejsca i numery pomocowe.

W niniejszym dokumencie przedstawione zostały wybrane aspekty dotyczące udzielania wsparcia podczas rozmowy z klientem, który znajduje się w kryzysie samobójczym, przeżywając wiele trudności z tym związanych. Należy zaznaczyć, że proponowane standardy winny być dostosowane do indywidualnego przypadku.

# STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH

dotyczące kontaktu z osobami po próbie samobójczej

- **NIE DOCIEKAJ**, z jakiego powodu osoba zdecydowała się na podjęcie próby samobójczej.
- **NIE LEKCEWAŻ** sygnałów ostrzegawczych świadczących o trwającym zagrożeniu samobójczym.
- **NIE NEGUJ** i **NIE MINIMALIZUJ** bólu osoby po próbie samobójczej.
- **NIE IGNORUJ** tematu próby samobójczej w rozmowie.
- **NIE WPĘDZAJ** klienta w poczucie winy.
- **NIE OCENIAJ** i **NIE UDZIELAJ** rad.
- **NIE ZOBOWIĄZUJ** się do zachowania tajemnicy.
- **NIE POZOSTAWIAJ** klienta bez pomocy.
- **NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ**, że kryzys samobójczy minął.
- **NIE REZYGNUJ** z kontaktu – nawet przy odmowach.
- **NAWIĄŻ** i **UTRZYMAJ** kontakt oraz **UDZIEL** wsparcia, zapewniając bezpieczne warunki do rozmowy.
- **ZAPYTAJ** o potencjalne myśli, intencje i plany samobójcze.
- **ZAPEWNIJ** bezpieczeństwo. Jeśli sytuacja zagraża zdrowiu/życiu klienta, zadzwoń pod numer 112.
- **WYSŁUCHAJ** klienta – nawet jeśli trudno ci zrozumieć, przez co przechodzi osoba po próbie samobójczej.
- **OPRACUJ** wspólnie z klientem plan działania, w tym plan bezpieczeństwa.
- **PRZYMIJ** na siebie rolę koordynatora pomocy i **DOSTOSUJ** działania do możliwości osoby.
- **MOTYWUJ** do podjęcia lub kontynuowania leczenia oraz **POMÓŻ** w znalezieniu specjalistycznej pomocy i **WSPIERAJ** w korzystaniu z niej.
- **NAWIĄŻ** kontakt z bliskimi klienta.
- **POZOSTAŃ** w kontakcie i **DOPILNUJ** wdrażania wszystkich możliwych środków zaradczych oraz **MONITORUJ** sytuację klienta.

---

Pamiętaj, że wcześniejsza próba samobójcza uznawana jest za główny czynnik ryzyka samobójstwa. Pierwsze 3 miesiące to okres zwiększonego ryzyka podjęcia kolejnej próby, a ok. 40% osób ponawia próbę samobójczą w okresie ok. 12 miesięcy.

# STANDARDY POSTĘPOWANIA DLA PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH

dotyczące kontaktu z osobami w żałobie po śmierci samobójczej

- **NIE POCIESZAJ** klienta.
- **NIE PRÓBUJ** zniwelować bólu po stracie.
- **NIE UNIEWAŻNIAJ** uczuć rozmówcy.
- **NIE SZUKAJ** winnych.
- **NIE WPĘDZAJ** klienta w poczucie winy.
- **NIE IGNORUJ** sygnałów ostrzegawczych świadczących o zagrożeniu samobójczym.
- **NIE UNIKAJ** kontaktu z klientem.
- **NIE REZYGNUJ** z kontaktu z klientem tylko dlatego, że czujesz dyskomfort.
- **NIE POZOSTAWIAJ** klienta bez pomocy.
- **NIE OCZEKUJ**, że osoba w żałobie szybko poradzi sobie z zaistniałą sytuacją – żałoba po śmierci samobójczej bliskiego może trwać latami.
- **NAWIĄŻ** i **UTRZYMAJ** kontakt oraz **UDZIEL** wsparcia, zapewniając bezpieczne warunki do rozmowy.
- **WYŚLUCHAJ** klienta – pozwól na swobodną wypowiedź i danie ujścia emocjom.
- **USTAL**, co jest najtrudniejsze w sytuacji straty (np. poczucie winy, realność straty, samotność, tęsknota).
- **MONITORUJ** stan emocjonalny i poznawczy osoby w żałobie oraz **OCEŃ** poziom ryzyka podjęcia próby samobójczej.
- **WESPRZYJ** i **ZORGANIZUJ** adekwatną do potrzeb pomoc.
- **ZAPROPONUJ** wsparcie w zorganizowaniu spraw urzędowych oraz pomoc w opiece nad osobami zależnymi od klienta w żałobie.
- **PRZEKAŹ** informacje o miejscach i telefonach pomocowych.
- **POMÓŻ** w szukaniu rozwiązań. **SPRAWDŹ** możliwości i zasoby klienta oraz dostępną sieć wsparcia.
- **PRZYMIJ** na siebie rolę koordynatora pomocy i **DOSTOSUJ** działania do możliwości klienta.
- **POZOSTAŃ** w kontakcie i zachowaj jego ciągłość tak długo, jak to konieczne, **MONITORUJĄC** sytuację klienta.

Pamiętaj, że sytuacja śmierci samobójczej w rodzinie powoduje zwiększenie ryzyka podjęcia zachowań samobójczych przez innych członków rodziny. W reakcji na samobójstwo konieczne jest podjęcie działań postwencyjnych, czyli zorganizowania wsparcia dla osób po samobójczej śmierci bliskiego.