

## Suicidal intention, "suicidtrappan"

### 1. **Nedstämdhet/hopplöshet**

Är du nedstämd och ledsen ofta? Känner du dig "deppig" för det mesta?  
Känns allting hopplöst? Tror du att det kommer att bli bättre igen?

### 2. **Dödstankar**

Känns allting meningslöst? Har du tänkt att det vore skönt att slippa leva?

### 3. **Dödsönskan**

Har du önskat att du vore död?  
Skulle du vilja slippa vakna nästa morgon?

### 4. **Själv mordstankar**

Har du tänkt på att göra dig själv något?  
Har du tänkt att du skulle kunna ta livet av dig?  
Har du tänkt ut hur du skulle göra det?

### 5. **Själv mordsönskan**

Har du tänkt att du vill ta ditt liv?  
Har du varit nära att försöka ta ditt liv?  
Är det något som håller emot? Finns det något som talar för att fortsätta leva?

### 6. **Själv mordsförsök**

Har du tidigare gjort något självmordsförsök?  
Genomförde du det du tänkte göra eller gick det inte?  
Vad gjorde du? När? Var? Varför?

### 7. **Själv mordsplaner**

Har du planer på att ta ditt liv?  
Har du tänkt ut hur du skall göra det?  
Har du bestämt när du skall göra det?

### 8. **Själv mordsförberedelser**

Har du gjort några förberedelser? Vilka?  
Har du skaffat tabletter? Har du vapen hemma?  
Har du skaffat andra redskap? Rep? Kniv?

### 9. **Själv mordsavsikt**

Har du bestämt dig för att ta livet av dig?  
När? Var? Hur? Har du skrivit avskedsbrev?  
Har du gjort dig av med saker du inte vill ska finnas kvar efter dig? Har du sett till att träffa kompisar en sista gång?