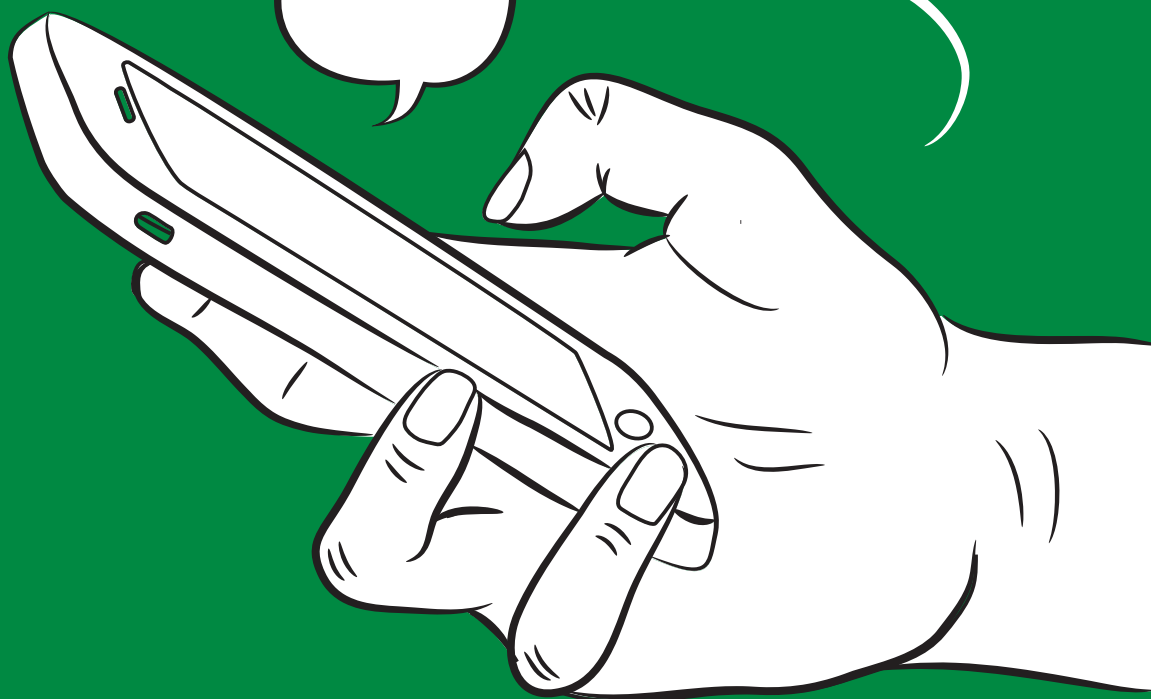


SAMTALSMETOD

Stöd online



INNEHÅLL

FÖRORD	3
VÅRA FÖRUTSÄTTNINGAR	3
SAMTALSMETODEN	4
Samtal 1 - Trygghet, förtroende, erbjudande	4
Samtal 2 - En bild av utsattheten	5
Samtal 3 - Livssituation och nätverk	5
Samtal 4 - Motivation till förändring	6
Samtal 5 - Summering/utvärdering	6
Utvärderingsverktyg – SRS	7
BEMÖTANDE	8
Detta gör vi genom att	8
Att tänka på	9
OM VÅRT ANSVAR	10
Anmälningsskyldighet	10
Tystnadslöfte och IT-system	10
OM SJÄLVMORD	11
Vad ska man göra om någon hotar att ta livet av sig?	11
Vad ska man vara uppmärksam på?	11
Vad ska man göra?	12
KONTAKTUPPGIFTER	13
Utbildningar i samtalsmetoden	13

Publicerad av 1000 Möjligheter och Novahuset, november 2013.
Materialet är finansierat med medel från Länsstyrelsen i Stockholm.

Illustration och layout: Sofie Kindahl

FÖRORD

Som ett led i den nationella handlingsplanen för att motverka prostitution och efterfrågan på prostitution har 1000 Möjligheter och Novahuset fått i uppdrag att ta fram en samtalsmetod för initialt stöd på nätet för målgruppen unga med prostitution- eller substitutionsliknande erfarenheter. Förutom framtagandet av metoden öppnas även en chatt en gång i veckan för den förevarande målgruppen där metoden tillämpas.

Vid framtagandet av samtalsmetoden har Linda Jonsson, socionom och doktorand vid Linköpings universitet, Miki Nagata vid Prostitutionsenheten/MIKA-mottagningen i Stockholm och psykolog Åsa Landberg varit engagerade. Vi vill rikta ett stort tack till dessa tre vars kunskap och erfarenheter varit oerhört värdefulla.

Eftersom vi av erfarenhet vet att tankar kring självmord kan vara vanliga i målgruppen har vi även valt att ta med ett avsnitt om självmord och vad man ska göra om någon hotar att ta livet av sig. Informationen i detta avsnitt kommer från föreningen Mind - för psykisk hälsa, som bland annat driver Självmordsupplysningen, en chatt där stödsökande med tankar kring självmord kan få hjälp. Vi vill rikta ett tack till Mind för att vi får använda texten och för det viktiga arbete de bedriver.

VÅRA FÖRUTSÄTTNINGAR

I den här skriften finns samtalsmetoden beskriven och ett kompletterande avsnitt i bemötande finns också med. Tanken är att metoden ska kunna spridas och användas av andra som i sitt arbete kommer i kontakt med målgruppen och ser ett initialt stöd på nätet som en möjlig kanal.

Vi vill understryka att användandet av metoden bygger på att det finns en förkunskap kring ämnet och att den som tillämpar den har stor kunskap och erfarenhet kring bemötande och samtalsmetodik.

Våra volontärer är alla utbildade i våra olika grundutbildningar och i vidareutbildningar både kring sakfrågan och i bemötande och dessutom handleds de kontinuerligt. Det är av stor vikt att det finns en förförståelse kring målgruppens problematik och att samtalet sker med utgångspunkt i ett normkritiskt och respektfullt bemötande. I ljuset av detta är det viktigt att bemötandeavsnittet endast ses som en lathund eller ett stöddokument för redan befintlig kunskap.

SAMTALSMETODEN

SAMTAL 1 - TRYGGHET, FÖRTROENDE, ERBJUDANDE

(Initialt på chatten - olika personer varje gång).

TEMA

Skapa förtroende i ett tryggt samtal.

MÅL

Att få hen att acceptera erbjudande om stöd-kontakt eller komma tillbaka till chatten näst-följande vecka.

VÄLKOMNANDE OCH RAMAR FÖR SAMTALET/FORUMET

Inledande två frågor för att etablera vilken utsatt-het vi adresserar:

”Hej, vad bra att du har tagit kontakt med oss! Har du chattat med oss förut?”

Om svar ja: ”Vad bra, vi är ju en chatt som vänder oss till dig som har eller har haft erfarenheter från att ha sex mot någon form av ersättning eller på annat sätt har varit utsatt sexuellt”

Gå vidare till själva samtalet →

Om svar nej: ”Ok, välkommen till Stöd online, vi är utbildade volontärer, både killar och tjejer, som finns här för att hjälpa och stötta dig och vi har tystnadslofte. Känner du till vad den här chatten handlar om?”

Om svar ja: ”Vad bra, vi är ju en chatt som vänder oss till dig som har eller har haft erfarenheter från att ha sex mot någon form av ersättning eller på annat sätt har varit utsatt sexuellt”

Gå vidare till själva samtalet →

Om svar nej: ”Här kan du som har eller har haft erfarenheter från att ha sex mot någon form av ersättning eller på annat sätt har varit utsatt sexuellt, få stöd och hjälp:”

SAMTAL

Nu tänker vi att det är tydligt för den stödsökande var hen har kommit till för chatt och att vi kan närma oss att börja prata om utsattheten. Detta för att samtalet så mycket som möjligt ska handla om det som hen verkligen vill ha stöd i och prata om.

Exempel på frågor som kan vara bra i första samtalet på chatten:

- Har du pratat med någon annan om det du har varit med om?
- Skulle du vilja ha en egen stödkontakt som du kan chatta med en gång i veckan?
- Vad känns viktigt för dig att prata om?

ANTECKNINGAR

Upprepa i samtalet att hen kan få en egen stödkontakt som hen kan chatta med återkommande veckovis. Påminn om att det även går bra att komma tillbaka till den öppna Stöd online-chatten.

Berätta att vi volontärer är utbildade i de här frågorna och vana att prata om dem.

Det är alltid ok att ändra sig även om de har tackat ja tidigare, allt är helt frivilligt.

AVSLUTNINGSVIS

Beröm återigen hen för att ha tagit kontakt med oss samt fråga hur hen har upplevt samtalet samt klistra in en länk till utvärderingen som bara tar en minut och hjälper oss att hjälpa ännu bättre. Den stödsökandes mailadress skickas tillsammans med chattrapporten till ansvarig inom organisationen.

SAMTAL 2 - EN BILD AV UTSATTHETEN

(Första samtalet med ”egen” stödperson).

TEMA

Skapa förtroende och relation.

MÅL

Att få en bild av tidigare/nuvarande utsatthet.

SAMTAL 3 - LIVSSITUATION OCH NÄTVERK

TEMA

Visa på möjligheter till hjälp samt ”ljusa” sidor av vuxenvärlden (en grund för samtal 4).

MÅL

Inventera nätverk samt övriga stödmöjligheter.

INLEDNING

- Ta upp tråden från samtal 1 (baserat på chattrapporten).
- Hur mår hen just nu?
- Hur ser utsattheten ut?
- Vad vill hen prata om?

LYSSNA IN

Lyssna ifall hen redan har en tanke om att förändra situationen, kan vi hjälpa till med det genom uppmantran eller praktiskt (kontakt med socialtjänst, polis, skola m.m.)?

ANTECKNINGAR

Finns det sätt att avvärja akuta risker? Det kan t.ex. vara att inte träffa nästa köpare, hitta på ursäkter för att undvika möten med köpare, inte svara på sms, prata om substitut för ångestlindring m.m.

AVSLUTNINGSVIS

Om den stödsökande berättar om sin utsatthet så lyssna in, låt hen berätta så mycket som möjligt med egna ord. Om hen inte berättar, ställ öppna frågor, om det inte hjälper, prata en stund om andra saker för att sedan återkomma till ämnet.

Avsluta med utvärdering.

INLEDNING

- Frågor om hen (ålder, boende, skola, arbete, familj m.m.).
- Vad är en ”god” vuxen? Finns det ”goda” vuxna i närmiljön? Lärare, släktingar, fritids-
gårdspersonal, kompisars föräldrar, skolkurator, tränare osv.

INFO OM ANDRA INSATSER

- Ge information om olika möjligheter till hjälp i relation till hens situation (polisanmälan, soc, bup, psykiatri, ungdomsmottagning, husläkare m.m.).
- Börja väcka tanken om att söka ytterligare hjälp som en strategi för ”överlevnad”. Både kortsiktigt och långsiktigt.

ANTECKNINGAR

Var tydlig med att du endast vill informera om andra insatser. Vi tvingar inte och vi dömer inte ifall hen inte tar kontakt med de föreslagna instanserna.

AVSLUTNINGSVIS

Detta samtal innehåller eventuell konfliktskapande information då den stödsökande kan ha tidigare dåliga erfarenheter från föreslagna myndighetskontakter och vårdgivare. Var tydlig med att vi endast föreslår och inte försöker bestämma vad som är bäst för hen.

Avsluta med utvärdering.

SAMTAL 4 - MOTIVATION TILL FÖRÄNDRING

TEMA

Öppna vägen för förändring.

MÅL

Uppmuntra den stödsökande att fundera över hur ett "annat liv" skulle kunna se ut för att bygga motivation.

INLEDNING

- Tanken om att söka ytterligare hjälp formuleras och diskuteras utifrån föregående samtal.
- Vid ångest - vad kan ersätta som ångestlindring?
- Vad är det värsta och bästa som kan hända?
- Vad händer om hen INTE söker hjälp? ("Burning platform"- att inte ta ett beslut är också ett beslut som får konsekvenser).

VEM VILL JAG VARA?

- Lyfta frågan om identitet.
Vem är jag om jag inte gör det här?
- Drömmar, hur vill hen att livet ska se ut?

ANTECKNINGAR

I det här samtalet kan utmaningen ligga i att hjälpa den stödsökande att våga drömma och att våga se en bättre framtid. Återkom till "små delmål" om uppgiften känns för svår för den stödsökande. Betona gärna då att små kursändringar kan ge innebära stora förbättringar längre fram.

AVSLUTNINGSVIS

Bidra med inspiration, motivation och stöd och bygg på den relation som nu finns.

Avsluta med utvärdering.

SAMTAL 5 - SUMMERING/UTVÄRDERING

TEMA

Utvärdera hittills samt nästa steg.

MÅL

Att genom utvärdering av tidigare samtal uppmuntra till nästa steg med fler samtal kring förändring samt hjälp utifrån.

FORTSATT STÖD

- Samtala om det som kommit fram hittills.
- Gör en gemensam bedömning av situationen just nu.
- Fråga om fortsatt stöd, antingen i samma form som nu, dvs chatt, eller i annan form (telefon/träffas/mail).
- Hjälp med vidarelussning/kontakthjälp hos t.ex. soc, BUP, kurator, ungdomsmottagning, polis eller liknande.

Avsluta med utvärdering.

UTVÄRDERING FÖR VOLONTÄRER

- Enkät för volontärerna om egen upplevelse, motsvarande det som de stödsökande får.
- Vad som kommit upp under samtalet ämnessmässigt.
- Enkät halvårsvis.

UTVÄRDERINGSVERKTYG – SRS

Session Rating Scale (SRS) – Skattning av samtal enskilt eller i grupp.

Beskriv dagens samtal genom att sätta en markering på linjen, sätt markeringen i det läge som mest stämmer med din upplevelse.

The form is enclosed in a decorative border of green dots. It contains four rows of evaluation items, each with a central title and two text boxes connected by a dotted line with vertical end caps.

- UPPLEVELSE**
Left box: Jag känner mig inte lyssnad på, förstådd och respekterad
Right box: Jag känner mig lyssnad på, förstådd och respekterad
- MÅL OCH ÄMNE**
Left box: Vi arbetade inte med och pratade inte om det som jag ville
Right box: Vi arbetade med och pratade om det som jag ville
- SÄTT ATT ARBETA ELLER METOD**
Left box: Samtalsledarens sätt att arbeta passar mig inte
Right box: Samtalsledarens sätt att arbeta passar mig
- ALLMÄNT**
Left box: Det var något som saknades i dagens samtal
Right box: Dagens samtal var rätt för mig

BEMÖTANDE

Vi vill återigen påminna om det som står i förordet. Det är av stor vikt att det finns en förförståelse kring målgruppens problematik och att samtalet sker med utgångspunkt i ett bra och respektfullt bemötande. I ljuset av detta är det viktigt att det här bemötandeavsnittet endast läses som en lathund eller ett stöd-dokument för redan befintlig kunskap.

Att våga ta kontakt för att prata om sin situation är ett stort steg, det därför av yttersta vikt att vi skapar ett förtroende och bygger en relation mellan oss och den stödsökande.

DETTA GÖR VI GENOM ATT...

- **Berömma** att hen har tagit kontakt och för att hen delar med sig.
- **Lyssna** och låt hen ”prata av sig”.
- **Våga ta emot berättelsen.** Att vi är kvar och att vi inte avskräcks av berättelsens innehåll.
- **Avlasta skuld och skam.** Tydligt förövarfokus i skuldfrågan.
- **Inte döma och ifrågasätta.**
- **Berätta om att vi har erfarenhet och kunskap inom området.** Vi har pratat med andra unga i samma situation. Det är viktigt att lyfta fram då den stödsökande kan känna sig mindre ensam genom att få höra att andra varit i samma situation. Kunskap inger dessutom förtroende.
- **Uppmärksamma den stödsökandes vilja** att förändra situationen.
- **Använda delmål.** Slutmålet kan verka för avlägset och ouppnåeligt. Sätt små delmål för att hen ska känna att det stora är möjligt.
- **Inge hopp.** Det behöver inte alltid kännas såhär och det finns ett liv där utsattheten inte längre definierar vem hen är.
- **Stärka och stötta den stödsökande.** Tro på hens kapacitet och tala om det.
- **Uppmärksamma ilska och frustration.** Att få känna dessa känslor kan vara viktigt och bekräftande.

- **Berätta om samtalets “hörnflaggor”.** Tiden för samtalet, frekvens, personlig men inte privat, mm. Detta både för din och den stödsökandes skull.
- **Prata om eventuella lustkänslor.** Att känna lust eller att få stånd/utlösning, orgasm/bli våt när man utsätts för övergrepp kan ge stark skam- och skuldkänsla. Detta är inget ovanligt och kan vara nödvändigt att närma sig och prata om för att avlasta både skuld och skam.
- **Ge utrymme för den stödsökande** att hjälpa sig själv, det är mycket möjligt att hen redan har en ”lösning” på olika problem och situationer. Lyssna in och uppmuntra.
- **Använda ett språk som den stödsökande förstår.** Låt personen få använda sitt eget språk och var följsam.
- **Lägg inte över känslor på den stödsökande** som hen inte har. Vi reagerar och känner olika, något som för en är jättejobbigt behöver inte vara det för någon annan. Var lyhörd för just den individ som du har framför dig.
- **Utgå inte från att det måste finnas hot och tvång.** Utgå från den stödsökandes upplevelse men var uppmärksam och observant på om det finns en hotbild. Prata om att det inte är ok samt fråga hur den stödsökande upplever ett eventuellt hot. Det kan vara ytterligare en väg till att uppmuntra hen att kontakta polis/socialtjänst.
- **Ha tålmod och ta det i den stödsökandes takt** men våga fråga. Syftet med samtalsmetoden är förändring och att fråga och få information är nödvändigt för det motiverande arbete som ska hjälpa den stödsökande.
- **Fokusera på den stödsökandes verklighet och eventuella rädsla.** Det är viktigt att vi inte förminskar den stödsökandes rädsla. Det är hen som lever i detta och rädslan kan vara en stark faktor till att hen inte vågar ta steget vidare i processen.
- **Vara förberedd på att den stödsökande kanske inte kommer ihåg eller kan berätta.** Beröm istället och betona hur starkt/modigt/bra det är att den stödsökande berättar, oavsett hur mycket eller lite det är. När en person har blivit utsatt för traumatiska händelser kan det hända att man förtränger/skjuter undan det som har hänt.

ATT TÄNKA PÅ

- **Tänk normkritiskt och inte heteronormativt.**
- **Förutsätt ej att hen är hetero**, använd dig exempelvis av ordet partner.
- **Förutsätt inte att det är mamma-pappa-barnfamilj.** Alla är inte uppvuxna i, eller har kvar, en ”traditionell” kärnfamilj.
- **Var neutral med kön.** Förutsätt inte att förövaren är en man eller att personen dras sexuellt till ett visst kön eller ens definierar sig enligt flicka/pojke eller transperson.
- **Svara på alla frågor** men var ärlig om det är något du inte vet och återkom med information eller hänvisa vidare i just den frågan. Svara gärna personligt men inte privat.
- **Fokusera inte på att försöka ställa diagnoser.** Vi är inte där för att diagnostisera den stödsökande utan för att lyssna och hjälpa dem vidare.
- **Använd inte ordet normalt.** Använd ordet vanligt istället om det skulle behövas för att beskriva något.
- **Lämna aldrig ut privata kontaktuppgifter.** Återigen, sträva efter att vara personlig men inte privat.
- **Kom ihåg att 4 av 5 som har haft sex mot ersättning har varit utsatta för övergrepp.** Prata om det och lyssna på den stödsökandes reaktioner.
- **Åldern är endast en siffra.** Ha inga bestämda föreställningar om hur en person är baserat på deras ålder. Många faktorer spelar in i hur unga människor utvecklas och exempelvis kan två 18-åringar vara väsensskilda i sin mentala utveckling. Fastna därför inte på personens uppgivna ålder.
- **Alla reaktioner är vanliga.** Alla är unika och det är viktigt att låta alla få reagera på sitt vis. En del stänger av, en del gråter, en del känner sig ganska ok med sin nuvarande situation och andra är arga. Det kan vara viktigt att den stödsökande får höra det för att inte klandra sig själv. Vi kan berätta om olika försvarsmekanismer.
- **Var tydlig med din roll och vad du kommer göra med den information du får av den stödsökande.** I det fall att du måste anmäla eller behöva ta kontakt med någon i den stödsökandes närhet är det viktigt att berätta detta innan så att hen får veta det först och inte känner sig sviken. Var tydlig med att en eventuell åtgärd endast görs för den stödsökandes bästa/säkerhet.
- **Anta inte per automatik att den stödsökande har en familj att vända sig till.** Finns det i så fall någon annan? Det kan finnas någon i skolan, vänner eller vännerns familj. Vi kan hjälpa till att identifiera den personen i hens omgivning.
- **Hjälp den stödsökande att identifiera om det är ett brott som hen har blivit utsatt för.** Vi kan stötta och upplysa om anmälan men det är aldrig något vi kräver att den stödsökande gör själv för att få fortsatt stöd. Om personen är under 18 år kan dock en anmälan till socialtjänst bli aktuell, se vidare i avsnittet om anmälningsskyldighet. Vi som verkar inom den ideella sektorn lyder dock inte under någon lag som reglerar en sådan skyldighet.
- **Ha den stödsökandes rättigheter i åtanke** när du pratar.
- **Undvik “varför”-frågor** då dessa kan bidra till skuldbeläggande av den stödsökande. Använd hellre; “berätta om”, “hur kändes det”, “hur känner du inför det”, “har jag uppfattat dig rätt”?
- **Återberätta gärna det du hört eller uppfattat** så att ni förstår varandra och på så sätt minskar risken för missförstånd. Det kan också vara ett bra sätt för den stödsökande att bearbeta händelserna på.
- **Ställ öppna frågor** och undvik ja- och nejfrågor.
- **Våga se, våga fråga!!!!**

OM VÅRT ANSVAR

Detta är vad det står om anmälningsskyldighet på hemsidan där Stöd Online-chatten ligger:

ANMÄLNINGSSKYLDIGHET

Vi som sitter i chatten på stöd online har ingen anmälningsskyldighet eftersom vi som ligger bakom Stöd online är ideella organisationer. Om du är under 18 år och om det uppkommer något i samtalen med din stödperson som vi anser ligger till grund för en anmälan, så kommer vi att ta upp detta med dig.

Vi gör ingen anmälan till socialtjänsten eller polisen utan din vetskap och vi gör det i samråd med dig. Om en anmälan sker så är det för att du ska kunna få den hjälp och det stöd du har rätt till. Vi kan även finnas som stöd för dig under tiden så det blir så bra som möjligt för dig.

TYSTNADSLÖFTE OCH IT-SYSTEM

Alla stödpersoner har avgett tystnadslöfte. Det innebär att de inte får föra vidare det du berättat till andra personer, varken vad ni har pratat om eller berätta om vem du är. Samtalen som förs via chatten sparas för handledning- och utbildningssyfte. Det är för att vi som jobbar med stöd online ska kunna se till att stödet via chatten håller en hög kvalitet och förblir en trygg och säker plats för er som använder den. Självklart är allting anonymiserat. Inte heller din stödperson kommer att veta vem du är om du inte själv väljer att berätta det.

Du som besökare kan vara helt anonym så våra samtal kommer aldrig att kunna spåras till dig personligen. IT-systemet registrerar och stämmer av IP-adresser anonymt för att vi ska kunna erbjuda så många utsatta stödsökande som möjligt stöd och hjälp och samtidigt minimera risken för att personer som endast vill förstöra för andra stödsökande får utrymme för det.

Du som redan har en stödkontakt men skulle vilja byta är alltid välkommen att göra det genom att skicka ett mail till info@stodonline.se och skriva ditt alias samt vem du har som stödperson idag och att du vill byta. Vi kan inte erbjuda mer än en stödperson per stödsökande.

OM SJÄLMORD

VAD SKA MAN GÖRA OM NÅGON HOTAR ATT TA LIVET AV SIG?

Nästan alla som tar livet av sig är deprimerade. Det är viktigt att veta eftersom depression är ett tillstånd som förändras över tid och som det finns bra behandling mot. Men för många är det så skamligt och pinsamt att må psykiskt dåligt att de inte söker hjälp. Att våga prata öppet om depression och självmord med någon kan därför vara till avgörande hjälp. Det är ett första steg mot att söka hjälp, och förebygger därmed självmord.

VAD SKA MAN VARA UPPMÄRKSAM PÅ?

I listan här nedan ser du några tecken som tyder på att en person är deprimerad. Reflektera över vilka som stämmer på den du oroar dig för. Det finns några saker man bör vara extra uppmärksam på, några varningssignaler för självmord. Du ser dem i en ytterligare lista.

TECKEN PÅ DEPRESSION:

- Har ihållande känslor av sorg eller tomhet
- Har många negativa tankar och känslor av hopplöshet och hjälplöshet.
- Känner sig värdelös och tyngd av skuld
- Är överdrivet självkritisk och ser ner på sig själv
- Drogmissbruk
- Har ont i kroppen eller känner sig yr – utan någon medicinsk förklaring
- Har ingen lust att göra saker som man brukar gilla att göra
- Vill inte äta och kan inte sova
- Är irriterad, gråter mer, har ångest eller panikattacker
- Får oförklarliga vredesutbrott
- Är ständigt orolig eller överdrivet rädd
- Har svårt att koncentrera sig, komma ihåg eller fatta beslut
- Är överdrivet intresserad av dödsteaman i musik, bilder och böcker
- Tänker på självmord, planerar eller genomför självmordsförsök

VARNINGSSIGNALER FÖR SJÄLMORD:

- Har självmordstankar
- Förändrar eller ökar sitt drogmissbruk
- Har starka känslor av meningslöshet och hopplöshet
- Känner sig fångad, har en känsla av att det inte finns någon utväg
- Drar sig undan från familjen, kompisar och saker som ska hända
- Får plötsliga och ovanliga vredesutbrott
- Har stark ångest
- Sinnesstämningen förändras dramatiskt (till det bättre eller sämre)
- Pratar om självmord
- Är upptagen av döden
- Verkar plötsligt lyckligare och lugnare (kan betyda att personen "bestämt sig" och ambivalensen försvunnit)
- Är ointresserad av saker den brukar bry sig om
- Besöker eller ringer plötsligt till viktiga personer
- Ger bort saker som är viktiga för en

VAD SKA MAN GÖRA?

Om du ser varningssignaler för självmord behöver du starta en dialog genom att ställa frågor. Att prata på ett öppet, icke dömande och icke konfrontativt sätt kan leda till att personen söker den professionella hjälp som den behöver. Frågor som är OK att ställa kan t ex vara:

- **Mår du ibland så dåligt att du funderar på att ta ditt liv?**
- **Har du planer på att ta livet av dig?**
- **Har du tänkt på när du skulle göra det? Idag, i morgon, nästa vecka?**
- **Har du tänkt ut en metod för hur du skulle gå till väga?**

Genom att ställa de här frågorna får du en bättre bild av om personen är i omedelbar fara. Om så är fallet måste ni skaffa akut hjälp. En självmordsnära person behöver träffa någon från psykiatrin på en gång. Ring 112 eller åk till en akutmottagning.

Uppmana den självmordsnära att kontakta oss på Självmordsupplysningen, eller på Nationella hjälplinjen på telefon 020-220060. Du får givetvis gärna själv kontakta oss om du vill få råd om hur du som anhörig ska agera. Kom ihåg att alltid ta självmordstankar eller planer på allvar!

Gå inte med på att hålla någons självmordsplaner hemliga. Bekymra dig inte över att du kanske förstör en relation om du känner att det finns fara för livet. Det är bättre att förlora en vänskap genom att bryta ett förtroende än att gå på en begravning. Och för det mesta går det att bli sams igen. Kanske kommer personen senare att tacka dig för att du räddat dennes liv.

Försök inte att förminska problemen eller vädja till någons samvete för att få den att ändra sig. **Vad du tycker om en persons situation är inte det viktiga, det är att bidra till en förändring som är viktigt.** Att försöka övertyga personer som mår psykiskt dåligt att det inte är så farligt, eller att de ju har allt att leva för, kan öka deras känsla av skuld och hopplöshet.

Försäkra dem istället om att det finns hjälp att få, att depression går att behandla och att självmordstankar förändras sig över tid. Livet kan bli bättre! Försök att förmedla hopp och beskriv att det kan vara bra att ge olika behandlingsalternativ en chans.

Om du känner att personen inte är i omedelbar fara, bekräfta personens rätt att få *känna* som den gör och erbjud dig att följa med så att personen kan få hjälp. Se till att ni genomför det. Här måste du stå på dig! Hjälp till att etablera en kontakt med BUP eller vuxenpsykiatrin genom att ringa eller följa med till ett första besök.

Utgå inte ifrån att du tränger dig på eller att din envishet är oönskad. Att riskera att ni blir osams, eller att du känner dig sårad, är en risk värd att ta om någons liv står på spel!

En person som är självmordsnära är psykiskt instabil. En ironisk menad kommentar från någon i omgivningen i stil med ”ja men kom igen, begå självmord då” kan misstolkas och ska undvikas. Självmord är ofta impulshandlingar. Självmordsnära människor är ofta ambivalenta in i det sista. Det går att påverka dem.

UTBILDNINGAR I SAMTALSMETODEN

Organisationer och verksamheter som arbetar med unga och vill få utbildning i samtalsmetoden och i att bemöta online är välkomna att vända sig till oss för mer information om workshops och föreläsningar. Se nedan för kontaktuppgifter.

KONTAKTUPPGIFTER



Eriksbergsgatan 46
114 30 Stockholm

www.1000mojligheter.se

E-post: info@1000mojligheter.se
Telefon: 070 – 955 31 53



NOVAHUSET

Box 1536
581 15 Linköping

www.novahuset.com

E-post: info@novahuset.com
Telefon: 072 – 297 14 31

