



UNDER KEVLARET

Inför pass i chatten

Innan du påbörjar ditt pass i chatten så är det viktigt att du känner dig förberedd. Se till att ha en stund att landa lite innan chatten öppnar, så att du inte direkt kommer från plugg, jobb, eller något annat och hoppar rätt in i chatten.

Några tips:

- Ta en promenad en timme innan chatten för att rensa tankarna, peppa inför chatten och få lite andrum.
- Fråga dig själv: Hur känner jag mig just nu? Vad har jag för behov som inte har tillgodosetts? Har jag empati-tankens påfyllt för att kunna sitta i chatten, och om nej, vad behöver jag göra för att fylla på tanken?
- Gör en kopp te, tänd några ljus, sätt på lite skön musik, eller vad du än känner att du behöver för att hamna i en avslappnad sinnesstämning.

Påminn dig själv om vad ditt uppdrag som volontär är innan du börjar chatta.

- Ingen av oss ska inte rädda världen. Ingen av oss har ansvaret att rädda *någon*
- Vi ska inte ta till oss- eller ansvara för någon annans problem.
- Vi ska inte fixa.
- Vi är inte experter.
- Vi är en medmänskligt stöd som sitter i någon annans mörker med ett litet värmeljus för en stund.
- Vårt absolut viktigaste uppdrag är att **lyssna**. Gör vi det så har vi gjort allt vi ska.

Förslag(!) på öppning/avslut i chatten:

Öppning

Hej, vad fint att ha dig här! Vad vill du prata om ikväll?

Avslut:

Jag vill påminna om att det nu är 15 minuter kvar innan chatten stänger. Jag tror därför att det skulle vara bra för oss att sammanfatta det vi har pratat om för att sedan börja avrunda för ikväll. Hur känns det?

Om svaret blir att det känns jobbigt - Berätta att stödsökanden är varmt välkommen till nästa chattillfälle.

Vi kommer **alla** göra "misstag" i chatten som vi kommer att lära oss av. Det är så det här funkar - learning by doing, så var inte för hård mot dig själv dom gånger som det kanske inte går som man hoppats i chatten. <3