



Förhållningsätt i stödchatten

Som volontärer i chatten så är det viktigt att vårt uppdrag är tydligt. Här följer några förhållningssätt, handlingsplaner och tips.

Våra volontärer = stödpersoner.

Killar som vänder sig till oss i chatten = stödsökanden.

Lyssna

Som volontär så är du en **lyssnande** stöttepelare för dom som söker stöd hos oss. Vi varken **ska** eller **kan** rädda någon. Vi ska inte fixa eller lösa någons problem. Det är inte vårt uppdrag. Nyckelordet i hela vårt uppdrag är just **lyssna**. Det här kan vara det viktigaste förhållningssättet att följa för att vår stödverksamhet ska vara hållbar och för att du som volontär ska må bra.

Innan varje chattillfälle

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-tanken påfylld 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 musik, eller vad du än känner att du behöver för att skapa en lugn och skön stämning.
- **Påminn dig själv om vad ditt uppdrag som volontär är innan du börjar chatta.** Åter igen - vi ska inte rädda någon. Vi ska inte

ta till oss andras problem. Vi ska inte fixa. Vi ska lyssna och prata om det som känns.

Vi är inte experter

Vi kommer alla tveklöst hamna i samtal om ämnen som man kanske inte har någon kunskap överhuvudtaget. I det så är det viktigt att du aldrig känner dig otillräcklig eller försöker googla fram ett svar. För som sagt – det är inte vårt uppdrag. <3

Exempel:

Stödsökande: Jag har precis fått diagnosen borderline och vet inte riktigt hur jag ska hantera det. Jag fick dålig information av läkaren om vad det faktiskt innebär. Vad är borderline egentligen?

Volontär: Jag har personligen ingen erfarenhet eller kunskap om diagnosen borderline, men jag pratar väldigt gärna med dig om dina tankar och känslor kring det.

Skulle det däremot vara ämnen som ofta dyker upp i chatten som du upplever är svåra, och som du skulle behöva en kunskapshöjning inom - berätta gärna det! Då ser vi till att ha med det på kommande vidareutbildning.

NVC - Non violent communication

NVC är en grund för dig att stå på i samtalet med våra stödsökanden. Ett hjälpmedel för att komma djupare i samtalen och för att kunna ha en bättre överblick över den stödsökandes känslor och behov. Ju fler pass du har haft i chatten, ju tryggare kommer du bli i NVC som verktyg. Det är när NVC går på automatik i kombination med din personlighet och magkänsla som det ofta blir riktigt bra. Men självklart så tar det tid innan man kommer dit – låt det ta tid!

Din hälsa

Du som volontär är den viktigaste pusselbiten för hela föreningen. Vi vill understryka att det inte finns något som vi värdesätter så högt som din hälsa. I det så vill vi att du dels kan känna dig trygg i att uttrycka när du inte är känslomässigt redo för att ta ett pass i chatten, men du har också ett **ansvar** att uttrycka det för både din egen och för våra stödsökandes skull. Vi finns här för varandra – och kan man inte ta ett pass så försöker vi helt enkelt byta. Precis som på jobbet så har man rätt att sjukskriva sig när man blir sjuk!

Vi har rätt att sätta gränser

Alla former av personliga påhopp, kränkningar eller hot tolererar vi inte i vår chatt. Du som volontär har all rätt att vara rak och tydlig med det. Skulle det inträffa:

- Påminn dig själv och stödsökanden om vårt uppdrag.
- Uttryck att om ett oacceptabelt beteende gentemot dig fortsätter så kommer chatten att avslutas och att stödsökanden är välkommen tillbaka när han vill prata om sina tankar, känslor eller problem.
- Om det påverkat dig känslomässigt, se till att prata med din chatt-kompis om det efter avslutat pass.

Chattens öppettider

Det är oerhört viktigt att vi är hårda med att hålla oss till våra öppettider och inte dra över tiden. Oavsett om man känner att man har möjlighet att prata vidare, så kan det utnyttjas och skapa problem i kommande chattpass.

"Jag fick ju sitta till 22.30 förra gången jag var inne här!"

För att inte hamna där så ska vi 15 minuter innan chatten stänger påminna den stödsökande om att det är 15 minuter kvar.

Exempel:

Jag vill påminna om att det är 15 minuter kvar innan vi stänger chatten för ikväll, och det kan därför vara bra att börja avrunda. Hur känns det?

Här kan det ofta uttryckas att det känns jobbigt att chatten stänger. I det kan det vara bra påminna om att stödsökanden är varmt välkommen tillbaka vid nästa chattillfälle.

Vid missnöje i bemötande

Vid missnöje i kontakten med oss, undersök vad missnöjet kommer ifrån och håll fast vid ödmjukhet och förståelse.

Känner man att man står och stampar och inte kommer någonstans i det samtalet - be stödsökanden att maila till info@underkevlaret.se.

Avslutningsvis,

DU ÄR SÅ JÄVLA BRA. VI är så jävla bra. Tillsammans skapar vi något stort, unikt och meningsfullt för så oerhört många killar. Vi kommer utvecklas som människor och tveklöst skapa minnen och relationer för livet. Vi är så oerhört glada att just du är en del av Under Kevlaret. Nu kör vi. <3