

Krisplan

Det här dokumentet ska vara ett stöd för dig att hantera situationer där vi behöver vara tydliga och säkra i vår kommunikation. Det här är situationer som uppstår väldigt sällan, men det är viktigt att du kan känna dig trygg i hur du ska navigera i samtalet *om* det händer. ❤️

Själv mordstankar

På vår hemsida hänvisar vi samtal om själv mordstankar till Mind - själv mordslinjen, men självklart har vi haft - och kommer ha samtal där själv mordstankar finns hos den stödsökande. **Om dessa själv mordstankar i stunden inte är livshotande** - självklart stannar vi kvar för att lyssna och stötta i känslor och tankar om meningslöshet och hopplöshet, utan att slussa vidare.

Visar det sig att den stödsökande är i akuta suicid tankar, hanterar vi situationen annorlunda.

1. Var inte rädd för att ställa raka frågor. Tvärt om - det kan visa på att vi har en trygghet i att prata om själv mordstankar och kommer underlätta i samtalet om vi inte lindar in våra frågor. Exempel; "Jag hör att det är väldigt tufft just nu. Är det så att du har planerat på att ta ditt liv?/Har du planerat hur det skulle gå till?" (Här har vi tidigare redan frågat om själv mordstankar finns och pratat lite om dom ett tag.)

Om ja;

Här behöver personen professionell hjälp. Här behöver vi påminna oss om vårt uppdrag för att slå undan eventuella tankar och känslor om att du som volontär "kunde gjort mer" eller "jag borde ha sagt något annorlunda", oavsett hur chatten slutar. Du- och vi, har gjort allt vi kan och allt vi tagit oss an genom att just lyssna. Det är aldrig vår uppgift att rädda någon. Det är ett ansvar vi inte kan- eller ska ha på våra axlar.

Uttryck oro.

"Utifrån det du beskriver blir jag väldigt orolig för dig och din hälsa. Jag skulle vilja, i omsorg av dig, att du inte ska vara ensam med dessa tankar, och att du därför bör ringa efter någon som kan hjälpa dig. Vad känner du för det?/Vad tänker du om det?"

Skulle det vara så att svaret igen blir nej - utforska vad det är som gör att han inte vill. Var kvar i nyfikenhet och ödmjukhet. Fortsätt uttryck oro längre fram i samtalet om det känns rätt.

Härifrån har vi gjort allt som står i vår makt. Stå kvar. Lyssna. Utforska. Ta hand om det som händer i dig i utcheckningen med din chattpartner.

Sammanfattning

1. Påminn dig själv om vårt uppdrag och att du inte bär ansvaret för tillståndet den du pratar med är i.
2. Lyssna och utforska om det är en akut situation.
3. Uttryck oro.
4. Försök att få hjälpen till den stödsökanden.
5. Om hjälpen inte tas emot, utforska varför det känns läskigt/jobbigt och tillbaka till kärnan av varför han är i chatten ikväll.
6. Fortsätt ödmjukt uttrycka oro, i hopp om att den stödsökande ska ringa på hjälp.

Här kommer lite mer information sammanfattat från Tjejzonen hur vi kan förhålla oss till de olika delarna av samtalet.

1. Våga fråga

Även om den stödsökande inte uttrycker suicidtankar rakt ut, får du en känsla av att hon kanske går i sådana tankar – fråga. Det kan vara svårt för killen att ta steget att våga sätta ord på det. Indikatorer kan vara att han återkommande uttrycker känslor som hopplöshet och meningslöshet.

Börjar han prata om suicidtankar har han redan tagit ett stort steg i rätt riktning. Då har han öppnat upp för att ta emot hjälp, och vi visar att vi inte tycker att det är något konstigt att prata om genom att hålla en ganska rak kommunikation.

2. Våga prata om det

Även om det kan kännas läskigt och obehagligt att tala med någon om suicidtankar, påminn dig om att de allra flesta människor faktiskt har sådana tankar någon gång under sitt liv. Låt samtalsämnet få plats och ge killen tid och utrymme att sätta ord på sina känslor. Du kan inte göra det värre eller "väcka en björn som sover". Det kan ta några samtal innan det känns bekvämt att föra samtalet med suicidnära personer. Prata om dom känslorna med din chattpartner och var aldrig rädd för att be om stöd om det inte känns bra efter ett chattpass.

3. Våga lyssna

Ta emot hans berättelse utan att förminska, bortförklara eller på något vis försöka ändra hans känsla. Just nu känner han som han känner, och det ska vi inte ta ansvar för eller ha som mål att "fixa". Påminn dig om ditt uppdrag - att bara lyssna.

4. Ha is i magen

Lita på processen. De allra flesta killar som uttrycker en vilja att dö kommer inte att avsluta sina liv. Försök att påminna dig om det och lita på det.

5. Reflektera tillsammans

Diskutera med killen vad som finns bakom önskan att dö. Vad är det han vill komma bort ifrån? Finns det andra sätt att stå ut med den inre smärtan eller den livssituation han befinner sig i? Ge stöd och kärlek. Sprid hopp om att förändring är möjlig.

Nyfikenhet, nyfikenhet, nyfikenhet.

Lyssna, lyssna, lyssna.

6. Uppmuntra till stöd och hjälp offline

Om situationen känns väldigt allvarlig eller om killen har dragits med självmordstankar en längre period, så kan du uppmuntra till stöd och hjälp offline. Det är jättebra att han pratar med oss, men är han till exempel djupt deprimerad så behöver han komma i kontakt med vården. Stötta honom i att våga ta det steget med mycket ödmjukhet. Kolla ofta av hur det känns i samtalet om vidare vård. T.ex:

"Hur skulle det kännas att.."

"Hur känns tanken på att.."

"Vad tror du att du skulle behöva för att.."

7. Hänvisa vid behov

Om situationen verkar särskilt akut, brådskande och du får känslan av en nödsituation. Be killen själv att ringa 112. Du kan också be honom ringa någon han känner som kan komma och vara med honom.

Hänvisningar vid allvarigare fall:

- 112 – vid livsfara, be killen ringa efter ambulans eller polis.
- Be honom ta sig till sjukhus eller psykiatrisk akutmottagning.

Lindrigare fall:

- Be honom söka hjälp på vårdcentral för remiss till psykiatri.
- Vårdguiden på 1177 för vidare rådgivning

Kom överens om nästa handlingssteg, till exempel berätta för skolkuratören, söka hjälp på vårdcentralen eller ungdomsmottagningen. Påminn också om att vi finns kvar.