

Steg för livet - samtalsmaterial

Till samtalsledaren:

Vi har tagit fram två olika samtalsmodeller, beroende på vad som passar olika grupper. Den första syftar till att deltagarna delar hur filmen berör varje enskild person utifrån sina reflektioner och erfarenheter. Den andra modellen är samtalsfrågor utifrån myter som tas upp i filmen, om hur vi kan förstå och kanske hjälpa varandra.

Modell 1. Tala om filmen utifrån våra liv

Ramar som ger trygghet i samtalet:

Gruppsamtal om ca 6 - 8 personer i varje grupp

- Bestäm en samtalsledare som ser till att alla får prata, håller tiden och håller sig till metoden
- Respekt för varandra: var och en får tala utan att bli avbruten. Ingen ifrågasätter eller kommenterar eller berättaren, om den inte själv ber om det
- Tystnadslöfte: det som sägs i gruppen, stannar i gruppen
- Ni går rundor, så var och en får prata exempelvis max. två till tre minuter var, i varje runda

Gör såhär:

- Presentationsrunda, om det behövs
- Gå igenom ramarna för metoden
- Se filmen tillsammans
- Dela upp er i samtalsgrupper, utse samtalsledare i varje grupp
- Gå sedan en runda för varje fråga, exempelvis tre minuter var, gärna med en sten eller annat föremål som går runt.
- Fråga 1: Berätta om en känsla eller stämning som filmen väckte hos dig? Motivera
- Fråga 2. Berätta om en scen i filmen som du fastnade för? Motivera
- Fråga 3: Berätta om en person i filmen som du fastnade för? Motivera
- Ordet är fritt efter de tre rundorna (max 10-15 minuter): Hur kändes det att få berätta? Är det någon som vill ha en kommentar på något du har berättat? Vad har dagen gett, någon reflektion, insikt?
- Avslutning: Påminn om tystnadslöftet, att var och en har bidragit med en dyrbar gåva i form av sin berättelse.

Modell 2. Bikupor - samtal om myter utifrån filmen

Ramar som ger trygghet i samtalet:

Gruppsamtal i bikupor 2-4 i varje bikupa, med start och början i helgrupp

- Respekt för varandra: var och en får tala utan att bli avbruten
- Ledaren ansvarar för att bikuporna håller på begränsad tid max två minuter per deltagare i grupperna: om bikuporna är på tre personer, varar samtalet maximalt sex minuter

Myter skapas när ett ämne är känsligt att prata om och vi inte är så vana vid att prata om det. Vi kallar dem tabun. Ett sådant tabu är suicidalitet det vill säga att tänka på, planera eller genomföra ett självmordsförsök eller ett självmord. Myter har ofta ett korn av sanning. Vad är sant och vad är falskt i följande påståenden om suicidalitet? Motivera.

Gör såhär:

- Inled med att informera gruppen om myter och att de ska få prata om den i bikupor det vill säga i små grupper med 2-4 personer i varje grupp, så som de sitter.
- Se filmen
- Dela ut myterna så det blir en myt per grupp om två till fyra personer i varje grupp, så kallade bikupor. Beroende på antal i helgruppen kanske flera bikupor får ta samma myt.
- Samtala om i bikuporna.
- Gå sedan igenom en myt i taget grupp i taget, hur de samtalat om den och vad de kom fram till. Låt ordet vara fritt när gruppen berättat hur de resonerat, så andra grupper. Bidra med fakta enligt kommentaren till varje myt.

Myter: Sant eller falskt om suicidalitet?

1. **"Det går aldrig att hjälpa en person som tänker på självmord, för har någon bestämt sig går det inte att ändra."**

Svar:– Falskt: 85-90 % av de som gör ett självmordsförsök dör av helt andra orsaker. MEN vi kan inte vara hos en person jämt, det är svårt att veta hur allvarlig situationen är, fråga och be personen berätta. Vad brukar hjälpa hen på fötter igen? Se de fyra stegen. Ser du någon i filmen erbjuda hjälp, vilken? Vad nämner Moa i filmen?

2. **"Det syns om en person tänker på självmord."**

Svar:– Falskt: Det syns oftast inte utanpå, vi är väldigt bra på att hålla masken. Du måste fråga personen hur hen mår och om självmordstankar. MEN: Ibland kan vi se tecken på att personen är på väg att ge upp som att hen pratar om hopplöshet, ensamhet, död, drar sig undan, ofta är arg och irriterad. Ser du eller hör du om några sådana tecken i filmen?

3. **"En som tänker på självmord vill dö."**

Svar:– Falskt: Personen vill sällan dö men situationen är ibland så svår att den inte orkar mer och inte ser någon annan lösning. MEN: - Viljan att leva är hög och konstant men viljan att dö är ofta plötslig och kortvarig, som vid en kris, så att stanna kvar hos en person är ofta hjälpsamt. Sök hjälp tillsammans som skolhälsovård, vårdcentral och vid nödläge ring 112.

4. **"Att prata om självmord smittar."**

Svar:– Falskt och sant: att av medkänsla och med respekt, fråga en person om den tänker på självmord, kan inte ge personen idéer att ta sitt liv. MEN: Om vi pratar romantiskt eller positivt om det, kan det trigga igång självmordstankar.

5. **”Det är alldeles för svårt att hjälpa en person som jag misstänker, tänker på självmord.”**

Svar: Falskt: Ibland är det svårt, personen kanske har stora svårigheter. Trots det visar erfarenheten att bara att stanna kvar, be personen berätta och lyssna, är en viktig hjälp. Ofta är det små saker som kan göra stor skillnad. MEN personen kan också behöva akut hjälp, stanna då och ring 112, eller följ med till psykiatrisk akutmottagning. Vilken hjälp nämner Moa i filmen?