



Steg för livet

Ett samtalsmaterial om suicidalitet utifrån kampanjen Steg för livet

Inledning

Detta samtalsmaterial är framtaget av SPIV som en del i den självmordsförebyggande kampanjen Steg för livet. Till kampanjen, som initierats och finansierats av Västra Götalandsregionen, hör också filmen Steg för livet, en hemsida, foldrar och affischer att ladda ner. Syftet med materialet är att få igång samtal om ett ämne som ofta upplevs som svårt och ibland skrämmande. Ju fler vi är som pratar om och känner oss trygga i att möta suicidalitet, desto större är chansen att en person som hamnar i en suicidal kris kan få stöd och hjälp av medmänniskor i omgivningen att orka fortsätta leva. Suicidalitet är ett samlingsbegrepp som innefattar att tänka på, planera eller genomföra ett självmordsförsök eller ett självmord.

Materialet ska vara enkelt att använda och riktar sig till grupper i många olika typer av sammanhang. Det kan fungera som underlag vid en arbetsplatsträff, i mötet med klienter i till exempel boendeverksamheter eller vid medlemsträffar i en förening. Det kan också ingå i ordinarie undervisning i skola/folkhögskola/högskola som en del i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet.

Till samtalsledaren:

Materialet utgår ifrån filmen Steg för livet som finns att se på www.stegforlivet.se eller på Youtube. Filmens längd är fem minuter och den är textad både på svenska och engelska.

Tänk på att samtal om livet och döden kan väcka starka känslor. Det är inte farligt utan helt normalt. Verkar någon ledsen efter samtalet är det bra om du som samtalsledare följer upp och frågar hur personen mår. Ett par dagar efter samtalsträffen är det också bra

att följa upp alla deltagarna individuellt eller i grupp för att se hur samtalet landat och upplevdes. Informera om att detta kommer ske redan i förväg så att alla vet om att en uppföljning ingår i upplägget.

Är du orolig för en person i din närhet eller osäker på hur personen mår – fråga om självmordstankar, bara då kan du få veta hur det ligger till!

Genomförande:

Vi har tagit fram tre olika samtalsmodeller. Välj den eller de du tycker lämpar sig bäst för den grupp du möter. Den första modellen syftar till att deltagarna delar hur filmen Steg för livet 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. Den tredje modellen är reflektionsfrågor utifrån de 4 stegen – vad innebär de i praktiken?

Modell 1. Samtala om filmen

Gruppsamtal om ca 6 - 8 personer i varje grupp.

Ramar som ger trygghet i samtalet:

- Bestäm en samtalsledare som ser till att alla får prata, håller tiden och håller sig till ramarna.
- Respekt för varandra: Var och en får tala utan att bli avbruten. Ingen ifrågasätter eller kommenterar berättaren, om den inte själv ber om det.
- Tystnadslofte: det som sägs i gruppen, stannar i gruppen.
- Ni går rundor, så var och en får prata exempelvis max. 2 - 3 minuter var, i varje runda.

Gör så här:

- Presentationsrunda, om det behövs.
 - Gå igenom ramarna för samtalet.
 - Se filmen tillsammans.
 - Dela upp er i samtalsgrupper, utse samtalsledare i varje grupp.
 - Gå sedan en runda för varje fråga.
-
- 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 stunden 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

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

Ramar som ger trygghet i samtalet:

- Respekt för varandra: Var och en får tala utan att bli avbruten.
- Ledaren ansvarar för att bikuporna håller på begränsad tid max 2 minuter per deltagare i grupperna: om bikuporna är på tre personer, varar samtalet maximalt 6 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 och suicidalitet är ett sådant. Men myter har ofta ett korn av sanning. Vad är sant och vad är falskt i följande påståenden om suicidalitet?

Gör så här:

- Inled med att informera gruppen om myter och att de ska få prata om dem 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 i så kallade bikupor. Beroende på antal i helgruppen kanske flera bikupor får ta samma myt.
- Samtala om myterna i bikuporna.
- Gå sedan igenom en myt i taget, en grupp i taget, hur de samtalat om den och vad de kom fram till. Låt ordet vara fritt när gruppen berättat om hur de resonerat. Bidra med fakta enligt kommentaren till varje myt. Aktuell statistik och fakta om suicid och suicidprevention hittar du på hemsidorna på sista sidan.

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, t.ex. 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. ”Den som pratar om självmord kommer inte ta sitt liv.”

Svar:- Falskt: Vi kan aldrig veta om en person kommer gå från tanke till handling utan ska snarare se all kommunikation kring självmord som ett rop på hjälp och ta det på allvar. När någon berättar om sina tankar eller planer underlättar det ju för oss att hjälpa och stötta. Om en person överlever ett självmordsförsök ska det ses som en traumatisk händelse även om personen inte blev allvarligt skadad. Se det alltid som ett rop på hjälp från en förtvivlad person och erbjud ditt stöd.

4. ”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 hos till exempel skolhälsovård, företagshälsovård, vårdcentral, och vid nödläge ring ALLTID 112.

5. ”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 i gång självmordstankar hos en skör person som redan tänkt på att avsluta sitt liv.

6. ”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 så vet vi att personer som varit suicidala upplevt att en viktig hjälp har varit att någon stannat kvar, lyssnat och bekräftat deras känslor och upplevelser. Det har faktiskt räddat liv. Ofta är det små saker som kan göra stor skillnad. MEN personen kan också behöva akut hjälp av vården, stanna då och ring 112, eller följ med till psykiatrisk akutmottagning. Vilken hjälp nämner Moa i filmen?

Modell 3. Reflektera över de 4 stegen och vad de kan innebära i praktiken

Gruppsamtal i små eller större grupper. Samtalet kan delas upp och genomföras vid flera tillfällen vi behov av fördjupning.

Ramar som ger trygghet i samtalet:

- Gruppsamtal om ca 3 - 8 personer i varje grupp.
- Bestäm en samtalsledare som ser till att alla får prata, håller tiden och håller sig till ramarna.
- Respekt för varandra: Var och en får tala utan att bli avbruten. Ingen ifrågasätter eller kommenterar 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. 2 – 3 minuter var, i varje runda.

Gör så här:

- Presentationsrunda, om det behövs.
- Gå igenom ramarna för samtalet.
- Se filmen tillsammans och be deltagarna enskilt läsa igenom de fyra stegen i foldern eller affischen.
- Dela upp er i samtalsgrupper, utse samtalsledare i varje grupp.
- Gå sedan en eller flera rundor för varje steg.
- Låt gärna ordet vara fritt efter varje runda, så att övningen bli mer dynamisk och upplevs mer som ett samtal.

Kampanjen Steg för livet bygger på 4 steg att ta när vi är oroliga för någon i vår närhet. Verkligheten är såklart mer komplex och utmanande och det kan vara svårt att veta vad en ska säga och göra för att till exempel komma vidare i ett samtal med någon som kanske inte vill prata, eller som uttrycker en stark önskan om att dö.

Exempel på frågor att resonera och reflektera kring:

Steg 1 – Ta kontakt

Hur tar vi kontakt och närmar oss en person vi är oroliga för - ge förslag på hur man kan ta kontakt Finns det tillfällen som inte lämpar sig för att samtala om svåra saker? Vad krävs för att någon ska våga öppna sig för oss?

Steg 2 - Lyssna

Vad innebär det att lyssna på en annan människa? Vilka förutsättningar behövs för att lyssnandet och samtalet ska bli bra? Finns det tillfällen då du själv upplevt att du blivit sedd och hörd? Hur kändes det?

Steg 3 - Fråga om självmordstankar

Finns det fler exempel på hur vi kan prata om och ställa frågor om självmordstankar? Om personen tydligt uttrycker suicidtankar, hur kan vi fråga om hur allvarligt läget är? Finns det något en inte bör säga? Samtal om döden kan väcka starka känslor även hos den som vill hjälpa. Hur kan vi ta hand om och lugna oss själva så att situationen blir så trygg som möjligt?

Steg 4 - Sök hjälp

Vad innebär det att söka hjälp? Och när är det akut? Om personen uttrycker självmordstankar och kanske till och med beskriver sina planer för hur och när det ska ske, så behöver ni gemensamt hitta ett sätt för personen att orka fortsätta. Hur kan ni gå till väga? Vilken hjälp finns att få i ert närområde? Vilket ansvar har du som medmänniska över en annan person?

Hänvisa gärna till www.stegforlivet.se i samband med samtalstillfället för vidare läsning. Mer information och fakta om suicidalitet och suicidprevention finns att läsa på:

www.suicidprev.se

www.suicidprevention.se

www.spes.se

www.mind.se

www.ki.se/nasp

www.respi.se

För frågor eller synpunkter på materialet kontakta SPIV: Info@suicidprev.se

Lycka till!