



Samtaler når livet føles uutholdelig

– tips og råd til deg som samtalepartner

Trygghet i samtaler om selvmord

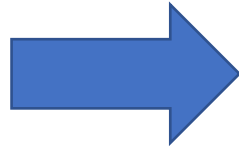
Det påvirker oss på flere nivåer å snakke med mennesker som vurderer å skade seg selv eller dø.

For å kunne være til hjelp er det viktig å finne tilstrekkelig ro og trygghet i deg selv.



Følelser hos hjelperen som kan påvirke samtalen

Engstelse
Irritasjon
Avmakt



Bli mindre lyttende.
Observerer ikke godt nok.
Tenker mindre, handler raskere.
Strever med å reflektere.
Strever med å føle empati.

Ta vare på deg selv

Husk:

- tilstrekkelig smittevern
- nok søvn
- ta pauser uten jobbsnakk
- spis lunsj
- ta imot følelsmessig støtte; del egen sårbarhet som kan komme frem i samtalene med en du stoler på.
- få faglig støtte - diskuter gjerne saker anonymt med kollegaer.

Sett deg inn i det veiledende materialet til kommunen

- Kap. 6 gir informasjon om selvmord og selvskading
- Kap. 4 og 5 gir en trinnvis veiledning til samtalene

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>



Ha gode rammer for samtalen

Nok tid

- Sett av minst 1 ½ time
- Ha samtalen tidlig på dagen
Trenger du bistand fra andre
(kommune-/spesialisthelsetjeneste)
er det bedre tidlig enn sent

Vær gjerne to i samtalen

Sammen med en mer erfaren kollega er det lettere å gi rom for det som er smertefullt for klienten - de sikrer bedre ivaretagelse



Lytt lenge nok

Lytt lenge nok – før du foreslår løsninger

- Det kan ha stor effekt å få lov til å snakke om det som er vanskelig uten spørsmål og avbrytelser.
- Ta gjerne en pause for å diskutere med en kollega, eller for at du selv kan tenke bedre.

Bistå med problemløsning

Introduser at forandring er mulig:

Selvordstanker handler ikke nødvendigvis om et ønske om å dø, men et ønske om forandring.

Vær en god problemløser sammen med klienten:

Tenkeevnen er redusert under stress og i kriser.

- Bistå med konkrete tiltak overfor det som kan være årsak til selvmordstankene. En liten endring kan ha stor effekt og hjelpe klienten ut av en risikosituasjon.
- Sjekk ut om klienten kan vente med beslutningen om liv og død til krisen er over og evnen til å tenke er bedret.



Bistå med problemløsning

Skriv kriseplan om det er behov for dette

<https://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/aktuelt/min-plan-norsk-app-for-kriseplan>



Skriv ned det dere blir enige om, gi klienten notatet i slutten av samtalen.

Det kan være vanskelig for en person i krise å få med seg det dere avtaler og huske det som blir sagt.

Bistå klienten til å finne tilbake til mestring

- Konfliktåndtering
- Fysisk trening/aktivitet
- Gjenopptakelse av vanlige rutiner
- Stabil døgnrytme, nok søvn
- Regelmessige måltider
- Sosialt samvær
- Fremtidsfokus:
 - Legg plan for de nærmeste timer/dager
 - Fokuser på hyggelige aktiviteter som ellers verdsettes



Ta med pårørende i deler av samtalen

Pårørende kan oppleve at de mottar for lite informasjon når deres nærmeste strever.

Voksne pårørende er ofte en viktig ressurs som kan gi utfyllende informasjon og støtte klienten i risikoperioden.

- Ta gjerne med voksne pårørende i deler av samtalen.
- Bli enig med klienten om hva som kan deles med de pårørende.



Ivareta barn og ungdom som er pårørende

- Spør hvordan det går med barna.
- Vurder om barna er tilstrekkelig ivaretatt.
- Oppmuntre klienten til å gi samtykke til å informere lærer, helsesykepleier eller andre i kommunen om situasjonen.
- Iverksett tiltak ved bekymring.
 - Diskuter eventuelt saken anonymt.
- Husk at ungdom ofte trenger mer voksenstøtte enn de gir uttrykk for.

