

## Handlingsplan för svåra samtal

Genom uppföljningen efter varje möte samt handledningen vid systemskapet hoppas vi kunna stödja systrarna i olika sorters samtal. Ibland kan det ändå uppstå plötsliga situationer och svåra samtal som behöver snabba åtgärder. Nedan följer några förslag hur man kan förhålla sig till sådana situationer.

I svåra samtal kan vara utmanande att veta vad man ska svara på det man får höra, men man kan till exempel säga att *"så här skall ingen behöva känna"*, *"såhär kanske det känns just nu"*, *"fint att du är här"*, eller *"tack för att du delar med dig"*. Akut ångest eller panik så kan stundvis hanteras genom att prata om andra saker såsom personens favoritmusik, husdjur etc. Det viktigaste är att förmedla hopp till personen.

I **psykisk första hjälp** finns det fem grundsteg, som man kan tillämpa på olika psykiska svårigheter:

*1. Bedöm risken för eventuell självdestruktivitet hos personen.*

- upplever du att situationen är akut, ring 112

*2. Lyssna lugnt utan att döma*

- stanna kvar hos personen
- säg att du finns där för henne

*3. Uppmuntra personen till att berätta hur det känns och är*

- ta personen på allvar, undvik att säga saker som "det är inte så stort", "dina problem är ingenting jämfört med" osv.

*4. Uppmuntra personen att ta hand om sig själv*

- ta en dusch, borsta tänderna, ät bra mat, gå en promenad

*5. Uppmuntra till att, vid behov, söka professionell hjälp*

- ge information om vem hon kan vända sig till beroende på situation,

exempelvis yrkeskunnig personal

### **Om du befarrar självskadebeteende eller självmord**

Hur ser hennes situation ut och vad ligger bakom? Undvik att ge råd innan du fått en klar bild av hennes situation och behov.

*Fråga rakt på sak:*

- Har du haft självmordstankar? Har du skadat dig själv?
- Har du en färdig plan för genomförandet?
- Har du tidigare försökt begå självmord? Hur var det då? Har jag anledning att vara orolig för dig nu?

*Bedömer du situationen som akut:*

- Online: Fråga om hon har någon i sin fysiska närhet hon kan ta hjälp av.
- Fysiskt: Avlägsna eventuella farliga redskap.
- Ring 112.
- Lyssna lugnt och uppmuntra personen att prata.
- Om det är en akut situation så stanna kvar hos personen i mån av möjlighet, det är viktigt att hen inte lämnar ensam.
- Går det inte att vänta kvar: Försök få en överenskommelse om att hon ska vänta med självmord och skaffa hjälp så snart det går. Bestäm gärna konkret: imorgon förmiddag ska hon ha berättat för skolkuratoren, om hon inte mår bättre be henne ringa sin kompis.

Kom ihåg att du inte kan rädda hennes liv om hon inte vill det. De flesta självmord begås på impuls, ett slags psykiskt olycksfall för att komma ifrån en outhärdlig ångest. Det du kan göra i stunden är att lyssna och försöka hjälpa henne att lugna sig och reflektera.

### **Sexuella övergrepp**

Först och främst; Stanna kvar och lyssna. Hur ser personens situation ut? Undvik att ge råd innan du fått en klar bild av situationen och behoven.

- Verkar läget akut? Fokusera på trygghet och skydd, du kan till exempel fråga

vad offret skulle behöva för att känna sig tryggare.

- Exempel på sexualbrott kan vara;
  - Beröring av ett barns bröst, könsorgan, rumpa eller lår.
  - Sexuella förslag, tal och meddelande riktade till barn.
  - Visa sexuellt material till barn
  - Locka barn till sexuella handlingar
  - Utnyttjande av sitt överläge och få någon att känna att den måste ställa upp på sex
  - Sexuella trakasserier
  - Våldtäkt
  
- Om hon är under 16 år så har ingen rätt att göra något sexuellt med henne, även om hon själv vill eller tar initiativ. Var tydlig med att det är ett brott som begåtts. Detta bör polisanmälas.
- Personer över 18 år bestämmer själva om de ska göras polisanmälan eller inte, och de behöver inte uppge förövarens identitet.
- Sexuella trakasserier är i en gråzon mellan brott och icke-brott. Om sexuella trakasserier riktar sig till en person under 16 år bedöms fallet strängare än för en myndig person när det gäller att uppfylla kriterierna för sexualbrott.
- Alla reaktioner är normala efter våldtäkt eller övergrepp. Att "frysa" och inte göra någonting är vanligt. Att inte ha bitt om hjälp är inte ens eget fel. Försök stå ut med ambivalens och att offret ibland kan försvara sin förövare.

Om du vill hänvisa vidare så motverkar följande jurer sexuella övergrepp:

- Brottsofferjouren ([www.riku.fi](http://www.riku.fi)): svenskspråkig telefonjour 116 006 mån-fredag 12-14
- Du är inte ensam-tjänsten ([www.etoleyksin.fi](http://www.etoleyksin.fi))

## **Tystnad**

Något som man kanske inte tänker på i första hand som problematiskt men som ofta upplevs svårt att bemöta är tystnad. Samtal som inte kommer igång eller där du slutar som förhållningsledare.

Generellt gäller regeln att inte försöka för mycket. Det du kan erbjuda är intresse och

nyfikenhet för det tjejen vill berätta och det kan räcka bra till för att komma en bit längre varje gång.

- Samtalet leder inte till konstruktivt samspel, för att den som söker stöd ter sig likgiltigt. Om du känner hopplöshet och otillräcklighet, ta en paus från samtalet och lyft blicken lite grann. Sträva efter att utgå från saker som tyder på kraft hos tjejen, t.ex. drömmar hon har, musik, husdjur eller fritidsintressen.
- Ytliga och "oviktiga" samtal. Om du känner irritation på att samtalet inte kommer till skott. I det skede kan du erbjuda ditt lyssnande t.ex. "Om det är något speciellt du vill ta upp lyssnar jag gärna. Du vet väl att jag har tystnadslöfte?" eller fråga rakt ut "Det känns som att du funderar på något... vill du jag ska fråga dig frågor så du kommer igång?"
- Svar kommer sporadiskt och fåordigt, det känns som att lillasystemen har svårt att fokusera på samtalet. Fråga rakt ut om hon håller på med något annat samtidigt eller genom att säga "Nu vet jag inte riktigt vad jag ska skriva.. du får gärna berätta mer om dig själv eller det du vill tala om. Jag finns här och lyssnar gärna."

## **Allmänt nödnummer: 112**

**Landsomfattande kristelefon (på finska)** Föreningen för mental hälsa i Finland har 24/7-kristelefon **0925250111**. Diskussions- och stödtjänster åt personer i kris, psykiskt svåra situationer och åt deras anhöriga.

**Kristelefon (på svenska)** svenskspråkig kristelefon **09 2525 0112**.

Öppen: Må, on kl. 16-20, Ti, to och fr. kl. 9-13.

## **Mer information**

På Psykporten (<https://www.mielenterveystalo.fi>) och mieli (<https://mieli.fi/sv>) hittar du information om psykisk första hjälp. På Psykporten kan man till exempel söka kontaktuppgifter för tjänster enligt ort, symptom, problem eller servicetyp. På mieli hittar du mer information om psykisk hälsa bland unga.

*Lästips:* Handbok i psykiska första hjälpen. Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Österbotten-projektet.

Kom ihåg att vi som samordnare och handledare för systemskapsverksamheten stödjer i processen. Beskriv situationer som uppkommer i rapporteringen och boka in individuell handledning för ditt eget välmående.