

Tips för ett stödjande samtal

- Se till att personen känner sig trygg nog att reflektera över sitt mående. Välj en lugn miljö och se till att ha tid för samtalet.
- Det viktigaste är att lyssna och visa att du bryr dig.
- Försök att förstå personens situation utifrån dennes perspektiv.
- Reflektera högt kring det som hen berättar och förmedla på så vis tillbaka detta till personen
- Ge personen tid att tänka och formulera sig och stå ut om det blir tyst ibland. Vänta in om personen pausar, det är värdefullt för personen att få tid att verbalisera sina tankar och känslor.
- Var lyhörd för personens behov av värme, omtanke och uppmärksamhet.
- Ha en icke-dömande attityd.
- Undvik att avbryta eller komma med goda råd, kom ihåg att personen är expert på sitt liv.
- Förmedla att personen inte är ensam.
- Inge hopp.

TÄNK PÅ

Gör aldrig någon överenskommelse om att någons suicidtankar skall vara en hemlighet.