

Samtal med den som har tankar på självmord som en utväg

- Möt den andre på ett existentiellt plan.
- Du är ditt främsta verktyg, så vårda och använd dig själv - allt du är, allt du har och allt du kan.
- Använd det ni har gemensamt i samtalet.
- Vi vill hjälpa den andre bli av med känslan, men det kan vi inte
- Försök inte ändra eller ta bort några känslor - lyft fram, belys och dela dem istället.
- Dela vanmakten, försök inte ta bort den.
- Låt det vara just som det är just nu. Förneka inte det jobbiga, ifrågasätt inte, avbryt inte, skuldbelägg inte.
- "Berätta" sätter igång samtalet. "Hur mår du?"
- Våga fråga om detaljerna, även det jobbiga – vad hände, vad tänkte du, vad kände du, vad gjorde du, hur tänker du nu om det som hände?
- Varför har den andre valt att leva fram till nu? Vad har gett livet mening och innehåll hittills?
- Visa på alla möjligheter till gemenskap.
- Om du kan hjälpa patienten se att förändring är möjlig så lever hen på ett tag till.

Michael Rangne

2016-10-30