

Om utbildningen

Samtal som räddar liv – suicidprevention genom meningsskapande möten är en utbildning för dig som möter personer som inte mår bra och kan vara i risk för att ta sitt liv. Det kan vara personer du möter i din människo-vårdande profession, som volontär, som kollega, närstående eller helt enkelt som medmänniska.

Utbildningen ger kunskap om hur du kan leda samtal med speciellt fokus på hur livsfrågor och existentiell hälsa kan vara en viktig del i mötet.

Samtal som räddar liv har tagits fram av Betaniastiftelsen i samarbete med Ullakarin Nyberg med stöd från Folkhälsomyndigheten.

Direkt till utbildningen:



Betaniastiftelsen

DÄR LIVSFRÅGOR FÅR TA PLATS

betaniastiftelsen.nu



“Du kan
aldrig utlösa en
själmords-
handling genom
att ställa frågor om
självordstankar”

Ullakarin Nyberg, psykiater och
suicidforskare

Röster från utbildningen



Helena

“Jag älskar mina promenader.
Jag ska aldrig frångå den rutinen
som får MIG att må bra igen.”

Roland

“Att överhuvudtaget prata om
det, om sorgen ... ur den smärtan
öppnades en dörr att ta mig ur.”



Rami

“Det hjälpte mig att jag blev
bemött med respekt, trots att
jag själv inte tyckte att jag var
mycket att ha.”

SAMTAL SOM RÄDDAR LIV

EN UTBILDNING OM
MENINGSSKAPANDE
MÖTEN SOM
SUICIDPREVENTION



LIVS
AKADEMIN

Samtalsteknik med ett personcentrerat förhållningssätt

Suicidrisk är ett livshotande tillstånd. Det behöver du som möter en person med suicid-tankar förhålla dig till. Du möter någon som vill och behöver bli lyssnad på. Ett möte som kan påverka och öka motståndskraften hos den som har tankar på att ta sitt liv. Det kan kännas utmanande att hitta "rätt" ord i möten. Samtal är nyckeln för att kunna upptäcka om någon har självmordstankar. Det är också ett verktyg för att ta reda på mer om personens situation och för att kunna hjälpa personen hitta alternativ till självmordhandlingar.

I samtal är det viktigt att du har ett personcentrerat förhållningsätt med den suicid-benägne i fokus, som en samarbetspartner och expert på sin egen situation.

Oavsett när, var och hur mötet sker kan du göra skillnad genom att visa att du bryr dig om den som har det svårt. Just du är en del av ett skyddande nätverk, och du kan göra skillnad.



Användbara frågor

Vill du berätta om hur du har det just nu?

När man mår som du beskriver är det inte ovanligt att man tänker på döden som en utväg. Är det så för dig?

Har du fått någon hjälp? Om inte, vilken hjälp skulle du vilja ha?

Vad har hjälpt dig att orka fram till idag?

Vad gör du för att må så bra som det går?



Lyssna uppmärksamt på svaren, bekräfta, och ställ följdfrågor. Visa att förändring är möjlig och att det finns hjälp att få.