

# SEKE hälsa

## En samtals guide

För att förenkla kommer vi från utskottet kallas lyssnare och de som kommer till oss för att prata kommer kallas talare.

### **En lyssnares guidelines.**

Precis som namnet förklarar är våran huvudsakliga princip att vara lyssnare för dom som inte har någon annan att prata med. Både lyssnare och talare kommer att vara anonyma och därför ska inget personidentifierade skrivas.

Talarna är tillåtna att prata om vad som helst, och berätta vad dom vill och det är viktigt att vi som lyssnare inte dömer talaren, oberoende på situation. Vi ska lätta skulder, inte skuldgeöra.

Då att talarna får ta upp och prata om vad som själva väljer finns alltid en risk att man som lyssnare kommer att behöva att läsa om mycket värre saker än vad utskottet är designat för att kunna hantera (ex. Grovt missbruk, misshandel inom relationer och självskadebeteende). I dessa fall är det väldigt viktigt som lyssnare att förstå våra egna begränsningar som enbart lyssnare. Förklara för talaren att söka hjälp är ett fantastiskt första steg, men att personen borde kontakta något av våra hjälper (beroende på vad detta problem är) för att komma i kontakt med folk som verkligen kan hjälpa talaren.

Alla lyssnare kommer behöva skriva sekretessavtal innan ens första pass. Avtalet kommer innehålla krav på tystnadsplikt från var som skrivs under passen.

Om du som lyssnare märker att det är tydligt att talaren inte har ett genuint ärende eller börjar förolämpa och/eller skitsnack kan du som lyssnare använda ett standardiserat avslutande, enligt följande;

*“Lyssnare från SEKE Hälsa har rätt att vid tydligt ogenuina ärenden att tidigt avsluta samtal. Om du anser att detta gjorts icke rättfärdigat får du gärna kontakta Hälsovärdaren via SEKE eller återkomma via denna chatt vid senare tillfälle då detta samtal nu avslutats.”*

Vad som kommer närmast är hjälppunkter för vad man kan tänka på innan varje pass/samtal, ibland kanske du inte alls behöver använda dessa punkter, ibland kanske alla. Alla samtal kommer vara annorlunda och sunt förnuft och att alltid ha rollen som lyssnare till en vän kommer du komma långt med.

### Innan varje pass

- Ha koll på vilka hjälpnummer som finns och var inte rädd att använda dom i och med behov, alternativt prata med någon annan lyssnare för råd.
- Vi är enbart studenter som vill hjälpa andra, vi är inte utbildade psykologer, utan enbart en axel att luta sig emot när man behöver prata ut. Att du som lyssnare förstår och respekterar skillnaden är enormt viktigt.
- Vara mentalt förberedd på det värsta. Vi gör detta idéllt, men måste vara beredd på att det inte går att förutspå vad personer har gått igenom som vänder sig till oss.

### Under samtal

- Börja med öppna frågor för att få igång pratet om detta inte sker naturligt.
  - *"Hur mår du?"*
  - *"vad får dig att söka dig till oss idag?"*
  - *etc.....*

Försök att få en uppfattning om varför personen vänt sig till oss.

- Uppmana till diskussion med frågor mer riktade anledningen till att talaren kommit till oss.
  - *"Hur påverkar det vardagen för dig?"*
  - *"Har dethär hållt på länge?"*
  - *etc.....*

Försök att få en överblick utan att gräva, vill talaren inte svara på något, gå vidare.

Om du som lyssnare i detta steg inser att problemet är större än tidigare väntat, prata med någon annan lyssnare eller ring hjälpnummer. Ett exempel på detta skulle vara självdestruktivt beteende som ALLTID ska tas upp med våra hjälpnummer.

- Uppmana talaren att se framåt.
  - *"Om du skulle ändra något litet varje dag, skulle det hjälpa i längden?"*
  - *"Vad skulle krävas för att du skulle kunna lägga dethär bakom dig?"*
  - *ect.....*

Det är lätt att fastna i vad som redan hänt, att tänka framåt och ta en dag i taget är ett bra sätt att kunna visa att man gör framsteg och i sin tur gör det lättare att gå vidare.

- Talaren ska i regel vara den som avslutar samtalet, men här spelar sunt förnuft större roll, är ditt pass över och du måste göra annat, förklara för talaren varför du behöver gå innan du avslutar.

### Efter avslutat samtal/pass

En av anledningarna till att även vi lyssnare är anonyma är så att när ditt pass/samtal är över så är också din roll som lyssnare slut. Du kommer inte få sms eller talare som kommer fram till dig i skolan, och det är tanken. När ditt pass är slut ska du kunna distansera dig från vad du läst och inte ta åt dig för att själv inte få sömnlösa nätter pga dina hjälpsamtal.

När ditt pass är över har du gjort ditt och förhoppningsvis gjort dagen lite bättre för någon annan student där ute. Bra jobbat, du är enormt betydelsefull för detta utskott och till alla människor vi pratar med, och utan folk som du hade dethär aldrig fungerat.

Vid frågor tveka inte att skriva till mig (Alex Eidersjö) för förtydliganden eller klargörelser.

Till sist kommer på sista sidan alla hjälper (och hjälpmail) som ni kommer ha tillgång till med kort info angående hur man kontaktar dom samt vad dom gör.

## **hjälpnummer:**

**um karlstad, [umo.se/varmlandonline](http://umo.se/varmlandonline)**

Barnmorska och kurator, bokar tid online, upp till 25 år

**vid akuta ärenden, 054615000**

-sjukhuset växel, akut nöd psykiatri växel öppen 24/7

**tjejjouren - [tjejjouren.se/karlstad](http://tjejjouren.se/karlstad)**

karlstads\_tjejjour@hotmail.com - mail för dom som behöver stöd

också öppen chatt onsdagar och söndagar kl. 19-21 samt första lördagen varje månad kl. 17-19

**Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50**

för stöd till kvinnor utsatta för våld eller hot. öppen 24/7

**krismottagningen för män, 054-180154**

För män i akut livskris och behöver en annan man att prata ut med, bokar möten via mail eller telefon

[krismottagningenforman@karlstad.se](mailto:krismottagningenforman@karlstad.se) - mail

**samtalsakuten. - 054-18 00 50**

Telefon svarare som dom ringer upp för att boka möten för att prata ut. Inga journaler 120kr/möte

[samtalsakuten@karlstad.se](mailto:samtalsakuten@karlstad.se) - mail

**studenthälsan på kau.**

<https://kau.onlineboog.se/> bokar tid online för möten

**Missbrukshantering, ring 1177 för remiss till beroendemottagning.**