

Så pratar du med någon

som har det svårt

7 steg:

1. Hitta rätt läge

Tänk på att välja ett lämpligt tillfälle för ett samtal och att det finns både tid och rum. Kanske är det lättare att prata medan ni promenerar eller gör något tillsammans?

2. Berätta vad du ser

Börja med att berätta det du ser och oroar dig för, ge gärna exempel. *"När vi åt lunch ihop häromdagen tänkte jag på det du varit med om, vill du berätta hur du har det?"* Visa att du bryr dig om. *"Jag oroar mig för dig. Jag ser att du verkar låg. Kan vi prata en stund?"*

3. Bekräfta känslor

Om personen berättar, bekräfta de känslor som personen beskriver. *"Du har det verkligen svårt just nu."* Bekräfta också genom att säga att du inte tycker det är konstigt att hen känner så. *"De flesta i din situation skulle nog uppleva ..."*

4. Utforska med frågor

Ge möjlighet att prata om hur personen ser på sin situation och sina problem, utan att lösa dem. Visa att du lyssnar genom att ställa frågor som gör det lättare att berätta. *"När du tänkte så, vad gjorde du då?"*, *"Hur kändes det när du gjort så?"*

5. Lyft styrkor

Lyft det du ser att personen gör bra i det här läget. Bekräfta att du ser att personen anstränger sig. *"Du är verkligen bra på att förklara hur du tänker."* Det är en styrka att våga berätta. *"Tack för att du berättar."*

6. Planera ny kontakt

Prata så länge ni orkar, och bestäm en ny tid inom några dagar eller så tidigt att det känns tryggt. Skriv ner för att minnas och för att få lite perspektiv. Skapa trygghet genom att tala om att du har en plan för er kontakt. Fråga om du kan hjälpa till med något.

7. Ta hand om dig själv

Reflektera över vad ni har pratat om. Prata med någon du litar på, men lämna inte ut känsliga uppgifter. Tacka dig själv för att du stannar upp en stund, lyssnar och är betydelsefull för någon annan. Varje samtal räknas.