I år lindrar din julklapp ångest.

MIND

I år har jag valt att ge en gåva till Mind istället för att köpa en julklapp.
En gåva som möjliggör samtal i deras stödlinjer med kraft att lindra oro, ångest och ensamhet. Dit ringer människor helt gratis och anonymt, för medmänskligt stöd.

I år lindrar din julklapp ångest.

10 råd för medmänskliga samtal.

Samtal 1 dos

För människor i alla åldrar.

10 råd för medmänskliga samtal.

Samtal 1 dos

Vid oro, ångest och ensamhet.

MIND

För människor i alla åldrar.

7 309861 000543 >

10 råd för medmänskliga samtal.

Samtal 1 dos

För människor i alla åldrar.

Receptfria samtal.

Samtal bör användas dagligen och av alla människor i förebyggande syfte. Användning verkar lindrande mot exempelvis ångest, oro och/eller ensamhet som i sig kan vara en vanlig del av livet.

Dosering om läkare inte föreskriver annat:
Receptfria samtal går inte att överdosera. Produkten har inga biverkningar och rekommenderas för dagligt bruk och i förebyggande syfte som en del av livet.

Rekommendationen gäller alla människor, oavsett ålder.

Misstänker du ensamhet, oro, ångest eller liknande hos någon i din omgivning är regelbundna samtal ett viktigt första steg för att stötta och lindra.

Förvaras inom syn- och räckhåll för alla människor.

OBS!
Om symptomen kvarstår eller förvärras rekommenderas att du tar kontakt med vården för lämpligt stöd och hjälp.

Innehåll:
Ett paket möjliggör ett samtal till någon av våra stödlinjer. Samt tio råd till dig för dina medmänskliga samtal.

Behöver du någon att prata med finns vi på följande stödlinjer:

Självmordslinjen **90 101**
eller chatten på **mind.se**
Äldrelinjen **020-22 22 33**
Föräldralinjen **020-85 20 00**

MIND

Om Mind
Mind är en ideell organisation som verkar för psykisk hälsa genom stödverksamhet, opinionsbildning och kunskapsspridning med det medmänskliga samtalet som huvudsaklig metod. Arbetet drivs helt med hjälp av gåvor och andra insamlade medel.

Vill du fortsätta stödja Mind? Swisha en gåva till **900 85 33** eller bli månadsgivare på **mind.se**

MIND

Gör så här:
Klipp ut, vik efter de markerade linjerna, limma eller tejpa ihop och ge bort ett receptfritt samtal i gåva. På nästa sida finns en bipacksedel att lägga i förpackningen.

Receptfria samtal. Bipacksedel: Information till användaren

Samtal 1 dos

Läs noga igenom denna bipacksedel innan du börjar samtala.
Den innehåller information som är viktig för dig som vill ha ett medmänskligt samtal.

Samtal bör användas dagligen och av alla människor i förebyggande syfte. Användning verkar lindrande mot exempelvis ångest, oro och/eller ensamhet som i sig kan vara en vanlig del av livet.

- Spara den här informationen. Den kan vara bra att läsa igen.
- Vid akut behov av medmänskligt stöd, kontakta någon av Minds stödlinjer.
- Om du misstänker att någon du pratat med riskerar att skada sig själv, eller någon annan, rekommenderar vi att du tar hjälp av vården.
- Receptfria samtal kan användas av alla människor, går inte att överdosera och bör användas regelbundet.

I denna bipacksedel finns information om följande:

- Hur du kan ha mer betydelsefulla samtal med människor i din omgivning.
- Vad samtalet kan ha för effekt.
- Information om Mind, samt kontaktuppgifter till våra stödlinjer.

Självmordslinjen	**90 101** eller chatten på **mind.se**
Äldrelinjen	**020-22 22 33**
Föräldralinjen	**020-85 20 00**

10 RÅD FÖR MEDMÄNSKLIGA SAMTAL

1. **Kom ihåg att alla samtal räknas**
   Det är lätt att ställa för höga krav på samtal i vardagen. Vilket i sig oftast innebär att vi skjuter upp dem. ”Jag ska bara stöka av allt på jobbet. Sedan har jag ro att ringa.” Men ett par minuter är bättre än inga alls. Det är inte längden på samtalet som räknas, utan din närvaro i det. Att säga att du tänker på personen och vill prata, men har lite mycket just nu är också ett sätt att visa omtanke.
2. **Ställ inte för höga krav på dig själv**
   Det krävs varken utbildning eller erfarenhet för att ha ett medmänskligt samtal med någon i din närhet. Detsamma gäller för att ta kontakt med någon du misstänker inte mår särskilt bra. Det är viktigt att komma ihåg att det inte ligger på dig att lösa problemet, förändra en livssituation eller i grunden få någon att må bättre. Det viktigaste du kan göra är att visa att du finns där och lyssnar.
3. **Visa att du inte nöjer dig med reflexmässiga svar**
   Att ställa följdfrågor till det vanliga ”Hur mår du?” eller ”Hur har din dag varit?” visar att du är intresserad av ett mer djupgående samtal. Att exempelvis fråga hur någon mår på riktigt, när du misstänker att du får ett reflexmässigt ”bra” till svar, kan göra all skillnad. Ibland får du kanske försöka mer än en gång, men ge inte upp.
4. **Återge och/eller sammanfatta**
   Ett sätt att visa att du är närvarande och lyssnar aktivt är att återge både känsla och innehåll i vad den du pratar med sagt, fast med andra ord. Genom att kort sammanfatta visar du att du vill förstå, samtidigt som du försäkrar dig om att du tolkat situationen och samtalet på samma sätt som den du pratar med.
5. **Fråga om känslor**
   Fokusera på känslorna som ryms i det ni pratar om, snarare än huruvida du tycker någonting är rätt eller fel. Frågor som ”Hur fick det dig att känna?” eller ”Vilka känslor väcker det hos dig?” kan hjälpa dig att göra det. Att bekräfta känslorna som personen väljer att berätta om är ett sätt att ge stöd och uppmuntrar även till mer djupgående samtal.
6. **Undersök behov**
   Att fånga en persons behov eller längtan kan vara ett sätt att motivera till förändring. Frågor som ”Vad behöver du just nu?” eller ”Hur skulle du vilja ha det?” är exempel på hur du kan undersöka behoven hos personen du pratar med, för att sätta fokus på möjlig förändring.
7. **Försök fokusera på det som är hoppfullt**
   Livet går upp och ner. Därför är det ibland viktigt att försöka förmedla hopp, utan att för den sakens skull behandla känslorna som ett problem som kan lösas. Att till exempel påminna om att det inte alltid kommer kännas eller vara så här är ett sätt att både bekräfta det personen säger och känner, samtidigt som det kan ge hopp om förändring.
8. **Undvik att förklara eller försöka lösa problem**
   När någon berättar om ett problem eller en jobbig situation vill vi nästan alltid erbjuda en lösning. Problemet med känslor är att det inte alltid finns en enkel lösning. Försök att fokusera på att nyfiket utforska, bekräfta och aktivt lyssna istället för att komma med en lösning eller peppra personen med frågor.
9. **Trivialisera aldrig**
   Även om du känner att det någon berättar är känslor alla går igenom och att det som upplevs som motigt inte låter så farligt i dina öron, är det viktigt att respektera att vi alla är och känner olika. Försök erbjuda stöd genom att lyssna och finnas till. För att personen i fråga ska känna tillit och att hen kan prata med dig om det som känns svårt oavsett vad det är.
10. **Ta hand om dig själv**
    För att du ska orka finnas till hands och vara ett stöd för andra, är det viktigt att du hittar stöd i din egen omgivning. Ingen människa är nämligen en bottenlös brunn av lyssnande och stöttande. Vi behöver alla påfyllning, för att kunna vara ett bra stöd själva. Ibland innebär det att själv få prata av sig. Ibland innebär det att sätta gränser för hur mycket stöd du orkar ge just nu.

Mind är en ideell organisation som verkar för psykisk hälsa genom stödverksamhet, opinionsbildning och kunskapsspridning med det medmänskliga samtalet som huvudsaklig metod. Arbetet drivs helt med hjälp av gåvor och andra insamlade medel.

Vill du stödja Mind?
Swisha en gåva till **900 85 33** eller bli månadsgivare på **mind.se**

Gör så här:
Klipp ut, vik ihop, lägg i förpackningen och ge bort ett receptfritt samtal i gåva.