

2021-04-15

Pandemin slår hårt mot vårt psykiska välbefinnande

Över 83 000 samtal till Minds stödlinjer

Under 2020 tog självmordslinjen emot 58 000 samtal och äldrelinjen 24 000 samtal och Minds chattforum hade över 520 000 besökare. Totalt besvarade Mind 123 procent fler samtal jämfört med året innan i alla stödlinjer.

De redan mest utsatta i vårt samhälle har drabbats hårdast av pandemin och dess effekter, som arbetslöshet och sjukdom. Våld i nära relationer har ökat och fler barn har farit illa. Men de förändrade livsvillkoren med social distansering har påverkat alla och det är den främsta förklaringen till den kraftiga ökningen av samtal till Minds stödlinjer. De vanligaste samtalsämnena under 2020 har varit ofrivillig ensamhet, självmordstankar och ångest.

- Distansundervisning har lett till att fler gymnasieelever saknar fullständiga betyg eller har halkat efter. Unga har fått sina planer omkullkastade, har svårt att få jobb eller har flyttat till en ny stad för att plugga utan att få träffa sina studiekamrater. Vuxna arbetar hemifrån, ibland med flera barn hemma samtidigt. Vårdpersonal är hårt belastad och har arbetat långa pass i full skyddsmundering. Äldre generationer har ombetts att hålla fysisk distans och undvika att krama nära och kära, exemplifierar Karin Schulz.

Mind befarar att självmordstalen kommer att öka när pandemins konsekvenser blir tydliga.



Det är ofta först när den akuta krisen lagt sig och konsekvenserna blir tydliga som människor riskerar att bryta samman om de inte får det stöd eller den vård som krävs.

Detta är en av anledningarna till att Mind avser att öka antalet mottagna samtal i Självordslinjen och Äldrelinjen under 2021.

- Ett medmänskligt samtal kan rädda liv. Utöver det stöd vi som ideell organisation kan erbjuda behöver vi alla lära oss att se tidiga tecken på psykisk ohälsa hos varandra, menar Karin Schulz.

Sida 2/ 4

Karin Schulz menar att vi alla kan förebygga och minska lidande genom att dela känslor och tankar med varandra. Vi behöver uppmärksamma tidiga tecken på psykisk ohälsa hos oss själva och hos varandra, såsom nedstämdhet, oro och ångest, sömnbrist och andra förändrande beteenden.

- När vi inte ses lika ofta är det ännu viktigare att ta kontakt, räkna ut en hand och visa att man bryr sig, menar Karin Schulz.

Kontaktpersoner:

Karin Schulz, Generalsekreterare Mind, 073-501 80 33

Se 10 råd för medmänskliga samtal på kommande sida

Mind är en ideell organisation som verkar för psykisk hälsa genom stödverksamhet, opinionsbildning och kunskapsspridning med det medmänskliga samtalet som huvudsaklig metod. Vi driver självordslinjen, äldrelinjen, föräldralinjen och Mind Forum



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 personens 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 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 som 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.