# Rollespill om selvmordsforebygging

## Introduksjon til underviseren/veilederen

Som en god forberedelse til rollespillet bør deltakerne ha gjennomgått undervisningen om selvmordsforebygging hos eldre. Se filmer og/eller PowerPoint-presentasjonen «Selvmordsforebygging hos eldre».

Rollespill er et godt supplement til forelesninger, videoer og andre læringsressurser. Det kan gi ny innsikt og danne et godt utgangspunkt for å reflektere. Samtidig kan det fungere som en øvingsplass for kommunikasjon og tilnærmingsmåter.

Vi skal utforske hvordan det er å snakke med en eldre person som kan stå i fare for å begå selvmord. Dette krever empati, kunnskap og riktig tilnærming. Derfor er det viktig å øve.

Hensikten med rollespillet er å øve på en samtale mellom helse- og omsorgspersonalet og en eldre person som personalet er bekymret for, fordi de tror vedkommende har selvmordstanker.

La oss gå inn i dette med åpent sinn og lære av hverandre i denne øvelsen om selvmordsforebygging!

## Instruksjoner og tidsbruk

* Del ut dokumentet til hver deltaker før dere starter.
* Gå sammen i grupper på tre personer.
* Les gjennom casene og beskrivelsene av rollene. Velg ett av casene.
* Fordel rollene: pasient, helse- og omsorgspersonale og observatør. Deltakerne skal prøve seg i alle tre rollene. Rollespill: 15 minutter x 3. Refleksjonsspørsmål: 30 minutter.
* Gå gjennom refleksjonsspørsmålene til slutt når alle har prøvd seg i alle tre rollene.
* Plenumsoppsummering: 15 minutter.

## Case og beskrivelse av roller

**Peder bor hjemme**

Du er en mann på 80 år som heter Peder. Du har hatt en god og stabil jobb som leder for en bedrift, og på fritiden har du likt å være på hytta og gå turer i fjellet. Dette har du gjort inntil for få år siden da kona di ble syk. Dere valgte da å flytte fra eneboligen deres til en leilighet. Kona di døde for tre måneder siden, og du savner henne uendelig mye. Nå har du ingen å snakke med lenger, ingen å mimre med eller å le med. Du dekker noen ganger på til henne når du skal spise, for da kan du forestille deg at hun er her.

Du fikk ikke anledning til å være mye i bevegelse da kona di ble syk, for hun trengte deg hele tiden. Nå har fysikken blitt dårlig, og du må bruke stokk. Du har også falt noen ganger ute, så du er litt redd for å gå ut, men det synes du er flaut, og du vil ikke si det til noen. Barna dine er en god støtte, men de bor i andre byer, så dere sees ikke så ofte. Livet har blitt så annerledes, og du har begynt å tenke på om du virkelig orker å leve videre. Dagene er blitt lange og meningsløse.

**Peder bor på sykehjem**

Du er en mann på 80 år som heter Peder. Du har hatt en god og stabil jobb som leder for en bedrift, og på fritiden har du likt å være på hytta og gå turer i fjellet. Dette har du gjort inntil få år siden da kona di ble syk. Dere valgte da å flytte fra eneboligen deres til en leilighet. Kona di døde for tre måneder siden, og du savner henne uendelig mye. Nå har du ingen å snakke med lenger, ingen å mimre med eller å le med.

Du fikk ikke anledning til å være mye i bevegelse da kona di ble syk, for hun trengte deg hele tiden. Nå har fysikken blitt dårlig, og du må bruke stokk. Hukommelsen skranter også, om du skal være ærlig. Det er vanskelig å glemme så mye! Du har behov for så mye hjelp i hverdagen at du har fått vedtak om langtidsplass i sykehjem, og du flyttet inn på sykehjemmet for noen måneder siden. Du trives ikke og føler deg alene. Her er flere som sier og gjør merkelige ting, de har åpenbart demens. Du holder deg for det meste på rommet ditt. Barna er en god støtte, men de bor i andre byer, så dere sees ikke så ofte. Livet har blitt så annerledes, og du har begynt å tenke på om du virkelig orker å leve videre. Dagene er blitt lange og meningsløse.

**Helse- og omsorgspersonalet**

Du er bekymret for om Peder har selvmordstanker, og ønsker å ta en samtale med ham om dette. På forhånd har du oppdatert deg på hva som er mulige risikofaktorer for selvmord hos eldre, og litt om Peders bakgrunn.

I samtalen vil du undersøke hvordan Peder har det i sin nye situasjon.

* Hvordan har han det?
* Har han tilpasset seg sin nye situasjon? På hvilken måte har han i så fall tilpasset seg? Hva opplever han eventuelt som vanskelig?
* Oppdager du noen faresignaler? Har han sagt noe, eller har du observert noe? Hvilke faresignaler har du i så fall merket?
* Bekrefter eller avkrefter han at han ønsker å ta sitt eget liv?

Bruk spørsmålene du har øvd på.

**Observatør**

Du skal kun observere, ikke delta eller avbryte. Du skal også passe tiden.

Stilles det utforskende spørsmål?

Ser du tegn på uro, angst eller depresjon hos Peder? Hvordan responderer helse- og omsorgspersonalet på dette?

Ser du tegn på empati, respekt og forståelse hos helse- og omsorgspersonalet?

Ser du tegn på at Peder føler seg hørt og forstått?

Hvordan reagerer Peder på spørsmål om han har tenkt å ta sitt eget liv?

Hvordan støtter helse- og omsorgspersonalet Peder i samtalen?

## Spørsmål til refleksjon i gruppa

Etter at alle har hatt alle rollene, skal dere reflektere sammen i gruppa.

**Peder:**

* Hvordan følte du deg under samtalen? Følte du deg hørt og forstått? Hvordan var det å snakke om situasjonen? Opplevde du at du fikk hjelp? Hvordan var det å bli spurt direkte om du hadde selvmordstanker?

**Helse- og omsorgspersonalet:**

* Hvordan opplevde du kommunikasjonen med Peder? La du merke til uro, angst eller depresjon i kroppsspråket til Peder? Hvordan påvirket det deg? Hvilke vurderinger gjorde du underveis i samtalen? Hva gjorde du for å hjelpe og støtte Peder? Fungerte dette hensiktsmessig? Opplevde du dette som omsorgsfullt? Hvordan kunne kommunikasjonen blitt forbedret? Hvilke endringer kunne påvirket samtalen for begge parter? Hvordan opplevde du det å spørre Peder direkte om han hadde selvmordstanker?

**Observatøren:**

* Hvordan var det å observere og lytte? Ble du oppmerksom på noe ved kroppsspråket hos Peder og hos helse- og omsorgspersonalet? Påvirket noe ved oppførselen til helse- og omsorgspersonalet din oppfatning av situasjonen? La du merke til noe som helse- og omsorgspersonalet gjorde eller sa, som hadde en positiv virkning på Peder? Kunne noe vært gjort annerledes?

## Oppsummering i plenum

Plenumsoppsummering: 15 minutter

* Hvordan påvirket rollespillet din forståelsen av selvmord blant eldre og betydningen av empatisk kommunikasjon?
* Hvor viktig er kroppsspråket i slike samtaler? Bør vi være oppmerksomme på noen spesielle ikke-verbale signaler?
* Oppdaget dere noen spesifikke metoder eller teknikker som kan være nyttige i slike samtaler? (For eksempel aktiv lytting, åpne spørsmål, validering av følelser.)
* Del tips og strategier for å håndtere den emosjonelle belastningen som kan følge med denne typen arbeid.
* Hva er det viktigste dere har lært av denne øvelsen?