**OPPGAVE 1. ØVELSE: Å SAMTALE MED ELDRE OM SELVMORDSTANKER**

**Introduksjon**

Hvis helse- og omsorgspersonalet har pasienter de tror kan ha selvmordstanker, skal de vise omsorg og interesse for personen og ta en samtale der de spør vedkommende hvordan hun eller han har det. Hvis det kommer fram forhold i samtalen som kan tyde på at personen har selvmordstanker, bør helse- og omsorgspersonalet spørre personen om dette. En slik samtale bør gjøres på en omsorgsfull og individuelt tilpasset måte, helst av en person som kjenner pasienten godt, og som pasienten har tillit til.

**Instruksjon**

Her skal dere øve på tre ting: å starte, å avslutte og å ta opp igjen en samtale. Øv på setningene ved å si dem høyt til hverandre. Gjør gjerne øvelsen som et lite rollespill der den ene er helse- og omsorgsarbeideren som stiller spørsmål, og den andre er den eldre personen. Bytt roller etterpå.

**Å starte en samtale**

Her er eksempler på hva du kan si:

*Jeg synes du har forandret deg den siste tiden. Jeg har sett at du spiser mindre og sitter mye på rommet ditt. Det gjør meg bekymret. Har du lyst til å fortelle meg hvordan du har det om dagen?*

*Jeg synes du virker litt trist om dagen. Hvordan har du det egentlig?*

*Jeg er bekymret for hvordan du har det om dagen. Er det noe du har lyst til å dele med meg?*

*Jeg vet at det er ganske vanlig at mennesker som har det slik du har det, kan få tanker om at de ikke ønsker å leve lenger. Så lurer jeg på om du også har det på den måten?*

*Ved bekymring for selvmordstanker eller planer: Er det slik at du av og til tenker på å ta livet ditt?*

Andre forslag?

**Å avslutte en samtale**

Noen ganger må du avslutte en samtale selv om du føler at du burde ha snakket mer med pasienten. Du kan ha andre pasienter som venter på deg, eller andre arbeidsoppgaver som haster. Kanskje vil du rådføre deg med pasientens fastlege eller psykisk helseteam i kommunen, eller du vil snakke med din leder før du eller noen andre fortsetter samtalen.

Her er eksempler på hva du kan si:

*Takk for at du delte dette med meg, jeg har lyst å snakke mer med deg. Jeg kommer tilbake i morgen, så vi kan vi fortsette å prate om dette da.*

*Takk for at du delte dette med meg. Jeg har lyst å prate mer med deg. Jeg har bedre tid etter lunsj. Kan jeg komme tilbake i to-tiden?*

*Det var så fint at vi tok denne praten nå. Jeg er glad for at du forteller meg om hvordan du har det. Kan jeg få lov å kontakte psykisk helseteam i kommunen, slik at dere kan ta en prat?*

*Jeg skjønner at du ikke har det bra nå. Har du snakket med noen andre om dette? Jeg er bekymret for deg. Er det ok at jeg gir beskjed til fastlegen din om at du har selvmordstanker?*

*Når du forteller at du har planer om å ta livet ditt, blir jeg veldig bekymret. Jeg må derfor ringe fastlegen din og høre med henne om hva vi skal gjøre.*

Andre forslag?

NB! Husk at du aldri skal forlate en person med akutt selvmordsfare. Kontakt lege eller ring 113 om nødvendig.

**Å gjenoppta en samtale om selvmordstanker**

Her er eksempler på hva du kan si:

*Sist vi pratet sammen, fortalte du at du ikke hadde det så bra. Hvordan har du det nå?*

*Hvordan hadde du det etter vi hadde pratet sist? Har du lyst å si litt mer om hvordan du har det?*

*Nå har jeg snakket med psykisk helseteam i kommunen. De vil gjerne ta en prat med deg. Er det ok at jeg gir dem telefonnummeret ditt, slik at de kan ringe deg?*

Andre forslag?

**OPPGAVE 2. REFLEKSJONSOPPGAVE**

I en travel arbeidshverdag kan det være vanskelig å sette av tid til en samtale med en du er bekymret for. Kanskje er det ikke vanlig å prioritere slike samtaler der du jobber. Sitt sammen og reflekter over påstandene og spørsmålene under. Del deres erfaringer fra der dere jobber.

**Påstander**

* På min arbeidsplass er det rom for å ta en uforutsett samtale om alvorlige temaer.

Hvilke utsagn er mest beskrivende for din arbeidsplass?

1. Ja, det er det. Hos oss er det alltid rom for å ivareta slike behov når de dukker opp.
2. Nei, det er det ikke. Vi må holde oss til de oppgavene vi har fått tildelt, og det er lite rom for å be om hjelp eller skyve på oppgaver.

**Spørsmål til refleksjon**

1. Hvordan kan dere på din arbeidsplass legge bedre til rette for å ha samtaler som ikke er planlagt?
2. Har du opplevd sitasjoner hvor du satt igjen med en følelse av at «den samtalen burde jeg ha tatt der og da»?
3. Dersom dette er tilfelle og du ser på situasjonen i ettertid: Hvordan kunne du fått anledning til å ta denne samtalen?