

Volontärarbetet ger unika erfarenheter

– Volontärarbetet har gjort mig väldigt ödmjuk för hur psykiskt dåligt många mår. Det säger Stefan Deak, psykologstuderande och en av ett femtiotal volontärer som för Självordsupplysningens räkning vid organisationen Mind chattar om psykisk ohälsa.

Klockan är strax före sju på kvällen och volontärerna på Självordsupplysningen i Minds lokaler på Kammargatan i Stockholms city förbereder sig för att ta emot de första chattsamtalen. Det är sammanlagt ett femtiotal volontärer, främst psykolog- eller sociomstudenter, som valt att avsätta ett par kvällar per person och månad för att svara på ofta anonyma chattsamtal om tankar kring främst självmord, men även om ensamhet, relationsproblem och annat som kan orsaka psykisk ohälsa. Uppdelningen gör att det vid varje pass finns omkring fyra volontärer som, när trafiken kommit igång, vanligtvis hanterar ett par chattar vardera. Passen sträcker sig till klockan 22. Dessutom finns en handledare på plats. När chattrafiken blir som mest intensiv tar handledaren även egna chattsamtal.



Blir chattsamtalen av någon anledning allt för svåra kan Stefan Deak, i egenskap av handledare, gå in och hjälpa volontären, i detta fall Olivia Simonsson.

Stefan Deak går termin 8 på psykologprogrammet vid Stockholms universitet. Han har varit volontär på Självordsupplysningen sedan starten 2012, och agerar nu även som handledare för andra volontärer.

– Jag började som volontär för att det kändes viktigt att på något sätt dra mitt strå till stacken och hjälpa till i en viktig fråga. Arbetet har också gett mig en speciell ”klinisk erfarenhet” av att möta människor som mår psykiskt dåligt, en erfarenhet som utbildningen inte kan ge. Min uppgift som handledare är bland annat att lotsa in nya volontärer och vara ett stöd under kvällen. Ibland tar jag även över svåra chattsamtal när volontären av någon anledning inte orkar fullfölja det, säger Stefan Deak.

Den som vill bli volontär på Själv-

mordsupplysningen genomgår först en intervju då man bland annat samtalat om synen på suicid och om egna erfarenheter på området. Intervjun är också ett sätt att se om den blivande volontären verkar tillräckligt mogen för att hantera de ofta svåra och tunga frågor som chattsamtalen handlar om. Därefter erbjuds en utbildning i suicidologi och löpande en viss fortbildning och handledning.

Det finns en målsättning att ha en bredd på volontärernas erfarenheter och åldrar. Stefan Deak är 41 år, medan Olivia Simonsson, som blev volontär i augusti 2014 och går termin 5 på Psykologprogrammet vid Karolinska institutet, är 23 år.

– När man väljer sin yrkesroll gör man ju det i stor utsträckning utifrån

intresse och sin egen personlighet och för mig är inte gränsen mellan fritid och yrkeskarriär så tydlig. Jag har funderat på att engagera mig i något som det här, bland annat för att jag redan under min utbildning vill kunna stötta människor som mår dåligt. Jag känner att vi kan fylla en viktig funktion som volontärer på Självordsupplysningen, säger Olivia Simonsson.

Samtliga nya volontärer får träna på att föra den här typen av chattsamtal med varandra innan de tar emot sina första externa kontakter. Handledarna finns hela tiden i närheten för att kunna gå in och ge råd. Chattkonversationerna sparas för att kunna användas för såväl utvärdering som utveckling av arbetet.

– I början begärde jag handledning



”Det kändes viktigt att på något sätt dra mitt strå till stacken”

under alla mina chattar för att succesivt förbättra mitt sätt att kommunicera, säger Olivia Simonsson.

Syftet med Självmordsupplysningens chatt är att ge stöd och vägledning, inte att erbjuda behandling. Många av de som chattar har sedan tidigare kontakt med en vårdgivare, men upplever ofta att chatten erbjuder ett forum att på ett mer öppet sätt våga ge uttryck för tankar om exempelvis självmord. Volontärerna har listor med organisationer, stödföreningar och andra aktörer som de vid behov kan hänvisa till. Grundinställningen är att främja en öppen, icke-dömande och stödjande dialog om självmord. Det händer att den som volontären chattar med uttrycker direkta självmordshot. Policyn är då att göra allt för att förhindra det. Stefan Deak:

– Upplever vi ett allvarligt suicidhot försöker vi så långt det är möjligt få fram kontaktuppgifter till personen i fråga, och kontaktar sedan SOS Alarm 112 och bistår med den information vi har för att kunna spåra personen.

Samtliga volontärer sitter i samma rum under kvällen för att kunna vara ett stöd och samtalspartner även till varandra. Chattsamtalen kan bli långa, i vissa fall upp till tre timmar, och måste de avbrytas på grund av att klockan blivit tio och chatten stängs uppmantras personen att återkomma nästa kväll. Det team som då ska arbeta informeras om det alias som kontakten använt, kanske temat i chatten, och uppmanas att plocka upp personen om det bildas kö. Varje kväll är det mellan fem och tio kontakter som inte hinner besvaras.

En del av dem som kontaktar självmordsupplysningens chatt är mycket fåordiga – en trettimmars chatt kan då vara en konversation som under ett samtal öga mot öga kanske sträckt sig över högst en timma – medan andra är vana och villiga att uttrycka sig mångordigt.

För volontären handlar det om att

först bygga upp ett förtroende.

– En chatt innebär i sig vissa svårigheter genom att vi inte har tillgång till rösten eller vårt kroppsspråk. Det är därför viktigt att den vi chattar med känner att vi vill lyssna, och ofta dyker det upp något under samtalet som förklarar personens tankar och vi kanske kan få honom eller henne att se olika samband, säger Stefan Deak, och fortsätter:

– De svåraste samtalen tycker jag är när det handlar om minderåriga som lever i en svår familjesituation. Dels finns det ofta en rädsla för att tala med vuxna personer, dels kan barn inte på samma sätt som vuxna ändra på sina livsbetingelser. Jag försöker då få personen att våga vända sig till någon vuxen den känner ett förtroende för, eller till skolan.

Andra situationer som kan upplevas jobbiga är när samtal abrupt bryts på grund av tekniska problem, eller då personen som chattar på något sätt ger uttryck för ett missnöje med volontärens svar. Olivia Simonsson:

– Har man haft ett par chattar som man själv känt att de inte utvecklats på ett bra sätt hänger det kvar efteråt, och det kan ibland vara svårt att hålla upp självförtroendet. Det händer även att vi blir angripna och då kan vi naturligtvis inte försvara oss. Det är inte vår roll.

Efter en kväll på Självmordsupplysningen hänger chattsamtalen kvar i minnet, och – som Olivia Simonsson uttrycker det – ”det kan kännas konstigt att komma ut på stan efter ett arbetspass och se människor som skrattar och mår bra”.

– Det blir en så stark kontrast. Nu har jag lärt mig att bara avsätta den aktuella kvällen till att fundera över det jag upplevt vid chattsamtalen, inte längre. Sedan måste jag släppa de tankarna, säger Olivia Simonsson.

FAKTA/Självmordsupplysningen:

Med anledning av den internationella suicidpreventiva dagen 2012 lanserade organisationen Mind webbplatsen Självmordsupplysningen, dit vem som helst kan vända sig för att anonymt chatta om sina tankar kring självmord och om psykisk ohälsa i allmänhet.

Självmordsupplysningen är bemannad alla vardagar mellan klockan 19 och 22. Under det första året tog man emot närmare 3 000 chattsamtal mot förväntat 1 000 samtal, visar en utvärdering. Fler än hälften av samtalen handlar om självmordstankar. Även ensamhetskänslor, familjekonflikter och relationsproblem är vanligt återkommande ämnen.

Cirka 60 procent av samtalen förmodas vara med kvinnor/flickor, och drygt 20 procent uppskattas vara personer under 18 år. Chatten har sedan starten varit fullbelagd i stort sett varje vardagskväll.

Stefan Deak:

– Det blir lite lättare med tiden när man blir bättre på att inte ta samtalen personligt.

Både Olivia Simonsson och Stefan Deak tror att volontärarbetet ger erfarenheter som de kommer att ha nytta av som färdigutbildade psykologer.

– Vi blir rustade att tala om suicid på ett lugnt sätt, och samtalen vi för på chatten är förmodligen mer förutsättningslösa än motsvarande samtal inom exempelvis psykiatrin. Det ger en anorlunda och viktig erfarenhet, säger Stefan Deak.

Olivia Simonsson:

– Jag upplever att chatten innebär en möjlighet att våga tala mer om exempelvis självmordstankar än

”Chatten innebär en möjlighet att våga tala om självmordstankar”



vad man gör inom vården, där det ofta finns en rädsla kring ämnet. En erfarenhet som vi får inför en framtid som psykologer inom vården tror jag därför är att patienter ofta håller inne med att berätta. Det är viktigt att förstå. ●

TEXT OCH FOTO: PETER ÖRN