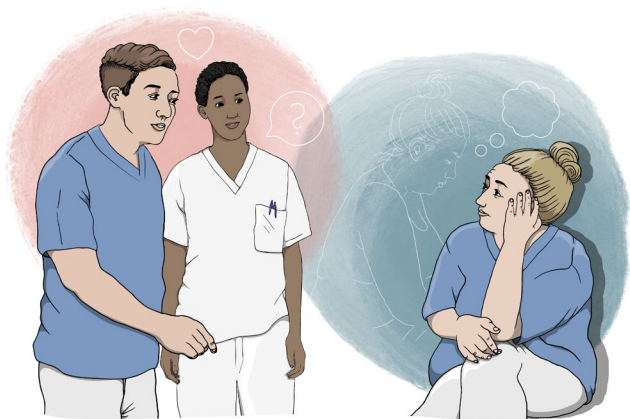


# Guide

för dig som ska leda grupp-  
reflektioner utifrån stödmaterialet  
"Att prata om självmord är  
ett skydd för livet"





## Att tala om psykisk ohälsa och självmord

Det är vanligt att frågor som handlar om självmord väcker tankar, reaktioner och känslor. Vi är alla olika och kan reagera olika beroende på vår livssituation och personliga erfarenheter. Men genom att reflektera och prata med varandra kan vi öka vår kunskap för att hantera och möta situationer när någon i vår närhet mår dåligt och har tankar på att ta sitt liv.

Tillsammans kan vi bidra till att främja psykiska hälsa, förebygga självmordshandlingar och stärka trygghet för att prata om psykisk ohälsa på våra arbetsplatser.

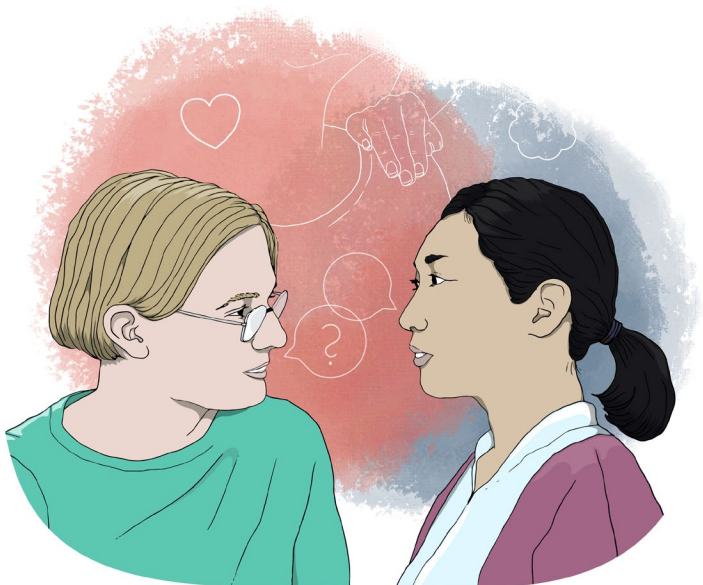
Den här guiden är en vägledning för dig som ska leda samtal och reflektioner kring psykisk ohälsa och självmord. Guiden ingår i ett stödmaterial som finns både digitalt och fysiskt:

### Stödmaterialen består av:

- Folder för dig som är chef
- Folder för dig som är medarbetare
- Kortlek att använda för gruppreflekton
- Filmad föreläsning
- Guide för dig som leder gruppreflektoner

## Förberedelser

- Förbered dig genom att läsa materialet och titta på den filmade föreläsningen.
- Välj gärna ut några kort du vill prioritera.
- Boka en lokal där ni kan sitta ostört. Avsätt tillräckligt med tid.
- Bjud in deltagarna till mötet i god tid.
- Informera att deltagandet är frivilligt. Om någon väljer att inte delta, ge information om var det går att ta del av materialet.
- Att reflektera och samtala om psykisk ohälsa och självmord kan kännas svårt och ovant. Det är viktigt att du som leder gruppreflektionen håller i ramarna och värnar om tryggheten i gruppen.





## Genomförande

- Hälsa alla deltagare välkomna.
- Berätta om varför ni genomför gruppreflektionen.
- Berätta att det är frivilligt att delta och att deltagarna väljer själva om de vill dela med sig av sina reflektioner.
- Poängtera att vi möter varandra med respekt och acceptans i gruppen. Här finns inga rätt eller fel.
- Personliga reflektioner stannar i gruppen.
- Dela in deltagarna i mindre grupper, max sex i varje grupp.
- Visa gärna den filmade föreläsningen.
- Låt foldern för medarbetare finnas tillgänglig på bordet så att deltagarna kan läsa och reflektera.
- Presentera korten du har valt eller låt gruppen välja kort.
- Informera om hur lång tid de har på sig att samtala och reflektera utifrån valda kort.
- Avsluta med en gemensam reflektion i helgrupp.
- Tacka alla som deltagit.

## Förslag på frågor att ställa i den gemensamma reflektionen

- Vill någon grupp dela med sig av sina tankar och reflektioner?
- Är det någon mer som vill dela med sig av sina tankar och reflektioner?
- Är det något vi behöver arbeta vidare med på vår arbetsplats?
- Finns det behov av en uppföljande gruppreflektion?

## Efter gruppreflektion

- Stanna gärna kvar i rummet ifall någon önskar samtala.
- Om du uppmärksammar att någon av deltagarna behöver stöd, kontakta närmaste chef om du inte är chef själv eller HR.
- Bjud in till en uppföljandegruppreflektion om ni har kommit överens om det.



På Region Stockholms intranät  
hittar du allt stödmaterial samlat:  
<https://intranat.sll.se/krisstod>

Materialet hittar du även på  
[respi.se/resurser](https://respi.se/resurser)

RESPI samlar information  
om insatser för att minska  
själv mordshandlingar.