

Bemötande och förhållningssätt

1. Fråga, lyssna och var kvar

Våga ställa svåra och jobbiga frågor, lyssna om eller när svaren kommer och tydligt visa att du stannar kvar.

2. Ha tålamod

Att vilja lösa allt på en gång är en vanligt förekommande känsla. Svåra och tunga perioder i livet kräver däremot tid och tålamod.

Känner du dig orolig eller upplever maktlöshet och hopplöshet? Fundera på om du själv behöver råd och stöd för att orka stötta.

3. Underskatta inte lyssnandet

En vill gärna ge tips, råd och erbjuda lösningar på problemet, men det viktigaste är oftast att finnas där och lyssna på vad den drabbade har att säga.

4. Kom ihåg att förtroende måste förtjänas

Ibland kan drabbade känna sig svikna av systemet eller uppleva tillitsproblem. Därför är det viktigt att visa att en kommer finnas kvar. Ett tips kan exempelvis vara att regelbundet höra av sig, vara ihärdig med sina frågor, tjata och vara jobbig.

5. Det finns flera sätt att kommunicera

Det kan vara svårt att prata om sina känslor och tankar, särskilt när en befinner sig mitt i en svår situation. Om en märker att den drabbade har svårt att kommunicera om vissa saker, fråga om det skulle underlätta att skriva brev, mail, sms eller prata i telefon.