

# Samtalar med menneske i krise - di rolle som tillitsvald



- 10 minutt på borda
- Med utgangspunkt i økta til Arnhild:
  - Kva kan du ta med deg inn i ditt arbeid som tillitsvald?
  - Snakk gjerne om dine styrker i møte med menneske i ein sårbar situasjon



# Ved uro for liv:

- Sjølv mordstankar er ikkje så uvanleg, og i seg sjølv ikkje farleg
- Spør direkte om tankar/planar. Viktig å vere til stades, lytte, vise tolmod og omsorg
- Ver open om din uro. Problemløys saman. Hjelp med å finne hjelp, oppmuntre til å ta kontakt med fastlege eller eige nettverk
- Ved trussel om sjølv mord eller sterk bekymring for medlemmen sitt liv/helse: ver tydeleg på at du må varsle. Om medlemmen ikkje modererer eiga åtferd, kontakt politi eller helsevesen (lokal legevakt)
- Ver aldri aleine med uro! Bruk kollegaer eller ta kontakt med fylkeslaget

# Hugs

- Lag tydelege rammar
  - informasjon- kva du kan bidra med
- Sett grenser- og hold desse!
- Definer når du er tilgjengeleg og ikkje
- Ver alltid to om ei sak- ta kontakt med fylkeslaget om du treng støtte

