



Sådan kan du bruge kliniksamtalerne

- strategier til selvmordsforebyggelse

Kliniksamtaler og strategier til selvmordsforebyggelse

Formålet med kliniksamtalerne er, at du og dit netværk (forældre og andre pårørende) får en bedre forståelse af:

- Hvad der sker, når selvmordstanker og/eller selvskadetrang opstår
- Hvad du selv kan gøre (bruge af strategier), der hjælper i situationen
- Hvordan andre bedst kan støtte dig, når du er i følelsesmæssig krise.

Den hjælp, som vi tilbyder i kliniksamtalerne, har fokus på din situation her og nu og skal hjælpe med at forebygge, at du skader dig selv og øge sikkerheden omkring dig.

I kliniksamtalerne og i denne folder kommer vi ind på følgende områder:

- ✓ Kriseplanens formål
- ✓ Affektkurven (følelseskurven)
- ✓ Vær opmærksom på, hvordan du har det
- ✓ Hold ud ved hjælp af "Lindrestrategier"
- ✓ Hold ud ved hjælp af afledningsstrategier
- ✓ Opsøg hjælp og gør miljøet sikkert.

Kriseplanens formål

I kliniksamtalerne laver vi en kriseplan sammen med dig, som du (og dine forældre/pårørende) kan bruge til at forebygge, at du handler på dine selvmordstanker og/ eller selvskadetrang. Derfor er det vigtigt, at det som står i din kriseplan, giver mening og er realistisk for dig at kunne gøre eller sige til andre, når du har det svært (er i krise).

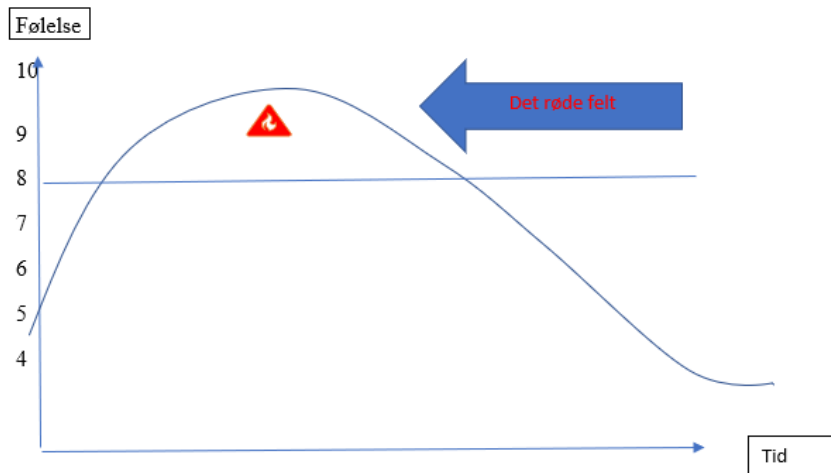
De strategier, som vi fortæller om i kliniksamtalerne, skal hjælpe dig med bedre at kunne fornemme og udholde dine følelser, så du ikke handler impulsivt og farligt eller gør situationen meget værre for dig selv. Derfor kalder vi dem også nogle gange følelses-håndterings-strategier.

De er en slags "værktøjer", som man kan benytte sig af, når følelserne er meget intense. Det er vigtigt at vide, at strategierne ikke løser de problemer, som ligger til grund for, at du har selvmordstanker/selvskadetrang (fx mobning el. andet), men hjælper dig med at kunne udholde og forebygge, at du gør situationen endnu værre eller farlig for dig selv. Sideløbende med dette arbejder vi på at skaffe hjælp til de ting, der gør at du har det svært. Den hjælp kan komme enten fra os, din skole, din kommune, dine forældre eller andre.

Affektkurven

I kliniksamtalerne fortæller vi også om affektkurven (affekt = følelse). Det er nemlig sådan, at vores følelser kommer og går, og de varierer/ ændrer sig i, hvor stærke eller hvor svage de føles.

Affektkurven viser, hvordan en følelse kan stige så meget i intensitet, at vi kommer i "det røde felt".



I det røde felt kan følelserne opleves så intenst og massivt, at man har lyst til at slippe ud af og væk fra følelsen lige her og nu. Følelserne er måske svære at holde ud, og det er her i dette felt, at man kan være i risiko for at handle selvskadende eller med selvmordsadfærd eller gøre andre farlige eller impulsive ting. Affektkurven viser dog også, at følelsen aftager igen/ går over. Som en bølge, der skyller ind over én og som aftager igen.



Vær opmærksom på, hvordan du har det

Så det er vigtigt, at du er opmærksom på dig selv og hvordan du har det "i nuet". Du kan spørge dig selv: Hvordan har jeg det? Kan jeg mærke en bestemt følelse eller er det en blanding? Vi kan tale med dig om, hvordan du kan mærke og genkende følelsen og fortælle om de grundfølelser, som alle mennesker mærker.

Primære følelser	Hvordan de også kan se ud
Skam/ skyld	Pinlighed, lavt selvværd, dårlig samvittighed
Angst/ Bange	Frygt, misundelse, jalousi, stress, nervøs, uro
Vrede	Irritation, raseri
Tristhed	Depression, savn, tabsoplevelse, tomhed
Væmmelse	Ulyst, afsky, ubehag
Kærlighed/ glæde	Omsorg, lyst, nysgerrighed

Vi kan også sammen med dig undersøge, hvordan en bestemt situation påvirker dig og måske har givet dig selvmordstanker eller selvskadetrang. Så laver vi en kædeanalyse, hvor vi sammen ser på triggere, tanker, følelser, impulser og kropsfornemmelser mv. og prøver at forstå, hvad der sker inden i dig. Og dette med henblik på, hvad du kan gøre, når du får det sådan.

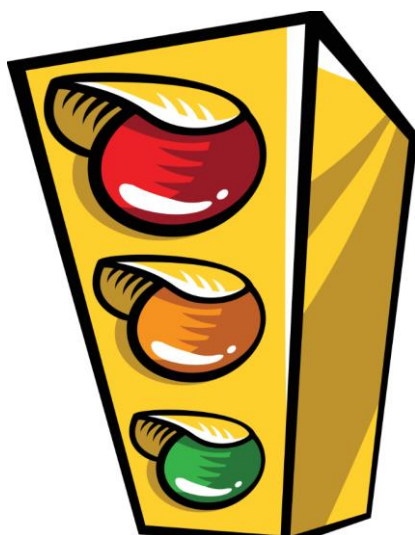


For mange børn og unge, som vi taler med, er det en hjælp at se på, hvordan de har det ved at beskrive: Er Jeg i det grønne, gule eller røde felt? Og det kan også være en hjælp i forhold til at fortælle andre om, hvordan man det.

Grøn = Jeg har det ok. Er i ro. Kan godt håndtere situationen

Gul = Jeg begynder at få sværere ved at klare mine følelser. Jeg føler mig urolig og begynder at mærke, at jeg har det sværere. Der begynder at komme lidt flere negative tanker end positive eller neutrale.

Rød = Jeg har det rigtig svært – mine følelser er meget stærke og måske ved jeg, hvad det er for nogle følelser, og måske har jeg svært ved at mærke noget andet, end at jeg har det dårligt og får trang til at få det væk så hurtigt som muligt. Jeg får meget negative tanker, som fylder det hele.



Så er du i **gul**, skal du enten tale med nogen om det eller finde ud af, hvad du har brug for, for at få det bedre. Du kan også benytte de strategier beskrevet i det følgende for at undgå forværring.

Er du i **rød**, da brug din kriseplan og være opmærksom på, hvem du kan kontakte og du skal bruge følgende strategier til at holde ud, mens dit humør er værst:

- Lindre-strategier
- Aflednings-strategier

Lindre med sanseindtryk

Når du er følelsesmæssigt meget belastet/ mærker svære følelser/ er i "det røde felt" og skal holde ud ved at lindre med sanseindtryk – husk de seks sanser med fokuseret opmærksomhed.



Synet: Se på noget rart/ smukt, gå en tur og læg mærke til det grønne, tænde et lys og se på flammen, se på billeder i en bog/ fotoalbum, se på himlen og stjernerne, gå på nettet og find smukke billeder, være opmærksom på det du ser, og læg mærke til alle detaljer mv.



Lyde/ hørelse: lytte til favoritmusik og sæt på repeat, lytte til beroligende og opmuntrende musik, lytte til lydene i omgivelserne (fugle, regn, trafik mv.), spille på et instrument eller syng, tænde tv eller radio og lytte til stemmer og lydoptag kæreste/ venner/forældres stemme sige noget rart mv.



Lugte: fx sove i kærestens t-shirt, bruge ynglingsparfume, have potpourri i dåse, lugte til krydderier i køkkenet, bage kage/brød og læg mærke til duftene



Bevægelse: vugge forsigtig fra side til side, strække dig så lang du er, stå på et balancebræt, løbe en tur, prøve yoga eller dans mv.



Smage: spise noget af din ynglings - mad, drikke din favorit drik (uden alkohol eller koffein), spise en lækker dessert eller slik du er glad for, tyggegummi mv. Smage rigtigt på det du spiser, spise langsomt og lægge mærke til de forskellige smagsindtryk.

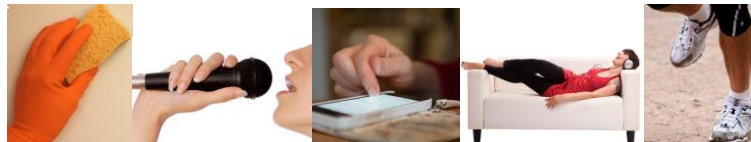


Berøring: tage et langt bad, læg dig i badekarret, lægge rent sengetøj på, kæle for en hund, kat eller andet kæledyr, lægge en kold klud på panden, sætte dig i en sækkestol, give nogen et knus eller få et kram, rede dit hår, være opmærksom på det du rører, hvordan det føles og fokusere på dette.

Afledningsstrategier

Når du er følelsesmæssig meget belastet/ mærker svære følelser/ er i "det røde felt" og skal holde ud ved at aflede/ distrahere dig selv, kan du hjælpe dig selv ved at udføre nogle aktiviteter - fx:

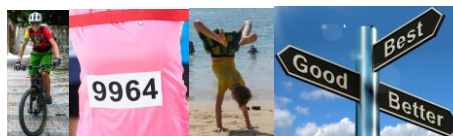
Gøre noget: Fx gøre rent, gå en tur, sende en besked, ringe til nogen, se favorit film/serie, spille på instrument, synge, spille på tlf. eller computer, tegne, lave mad eller bage, læse en bog, lytte til musik, downloade musik el apps, motionere, skrive, besøge nogle mv.



Gøre noget for andre : Hjælpe en ven eller familiemedlem fx lektier, lave noget rart for en anden, donere ting som du ikke har brug for, overraske en med et kram, et kort eller tjeneste, lave frivilligt arbejde mv.



Sammenligne: Tænk på nogen som du ser op til eller som har klaret sig igennem vanskeligheder mv.



Opleve modsat følelse: Se noget sjovt på tv eller en følelsesladet film, lyt til beroligende eller "up-beat" musik, være aktiv når du er trist, gøre noget beroligende når du er vred mv.



Tænke på noget andet: Løse kryds og tværs, læs, lave sudoku, tælle farver på et billede, lægge mærke til og tælle bestemte ting eller former i omgivelserne – hvad som helst, planlægge en hyggeaften/ en dag med vennerne, en fest du engang vil holde, en yndlingsdag mm., gentage en sang i hovedet mv.



Bruge intensive sanseindtryk: køle med is, lyt til høj musik, tage et varmt el. koldt bad, klemme en stressbold, spise noget stærkt eller meget surt, lave mavebøjninger eller armbøjninger, løbe så stærkt du kan, gå med bare fødder udenfor mv.



Opsøg hjælp, når du har det svært

Ringe til/ skrive til nogen du kender: En ven, veninde, mor, far, bedsteforælder, kontaktperson, kæreste mm. Enten for at aflede/ distrahere dig selv eller for at bede om hjælp – undgå at være alene. Opsøg kontakt. Sørg for at have nogen nærheden.



Ringe til/ kontakte professionel støtte:

- Livsliniens telefonrådgivning, 7020 1201 (alle årets dage fra kl. 11-04)
- Børnetelefonen: 116 111 (hverdage 09.00 – 14.00, lørdag og søn: 11.00 – 02.00)
- Klinik for selvmordsforebyggelse: 4012 9850 (hverdage 09:00-14:00, læg besked ved ønsket opkald)

Hvis intet andet hjælper – opsøg:

Psykiatrisk akutmodtagelse,

Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center

Nordstjernevej 79

2600 Glostrup

Telefon: 3864 0671



Region Hovedstadens Psykiatri
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center
Klinik for selvmordsforebyggelse
Lersøpark Allé 107, 1.sal
2100 København Ø

Udarbejdet af psykolog Trine
Hesselbjerg Monrad, projektkoordinator
Charlotte Klitgaard og psykolog Louise
Harder.

Dato: 14. september 2020

Telefon: 3864 1173

Mail: rhp-b195@regionh.dk