

Forebyggelse og gode aftaler

En god plan kan være et anker, når stormen raser. Den skaber ro og øger oplevelsen af kontrol, fordi alle ved, hvad der hjælper, og hvordan man støtter hinanden – også når følelserne er svære, og overblikket forsvinder.

Forebyggelsesplanen er *den unges egen plan* og samler de tegn, behov og strategier, der kan hjælpe med at forebygge overvældelse og skabe klarhed.

Aftaleplanen er *familiens plan* og giver fælles retning og tydelige aftaler, så både den unge og de voksne ved, hvad der virker, hvad der ikke gør, og hvordan man holder situationen tryk, når bølgerne går højt.

Ingen mennesker – og ingen familier – er ens. Planerne skal justeres, formes og bruges på jeres unikke måde. Især er det vigtige at genbesøge, når der har været et tilbagefald med selvskade – var planen tilstrækkelig, eller er der behov for justeringer? En god plan udvikler sig sammen med den unge og familien, som jeres livssituation ændrer sig.

Forebyggelsesplanen

– Min opskrift på, hvad jeg skal gøre, når jeg har det svært

GRØN ZONE – Tidlige tegn og strategier

“Jeg begynder at mærke noget, men jeg kan stadig være i det”

Hvordan jeg har det (vælg eller skriv selv)

Eksempler:

- ☐ Lidt urolig
- ☐ Sensitiv
- ☐ Småbekymret
- ☐ Let tankemylder
- ☐ Føler mig lidt ved siden af mig selv
- ☐ Trist eller tom
- ☐ Irriteret
- ☐ Rastløs
- ☐ Indelukket
- ☐ Svært ved at være omkring andre
- ☐ Mere påvirket af sociale medier

Sådan gør I

Lav planen sammen med dit barn, og støt til at forme den, så den passer til netop dit barn og de udfordringer, dit barn oplever i hverdagen. En forebyggelsesplan er personlig og individuel, og den udvikler sig løbende i takt med dit barn og dets behov.

Mine egne ord:

Hvad hjælper mig i grøn zone? (vælg eller skriv selv)

Effekten kommer ikke med det samme. Brug derfor minimum 5 min. på de enkelte aktiviteter - og gerne længere.

Eksempler:

- ☐ Kram en pude
- ☐ Chokolade
- ☐ Hør en rolig lydfil
- ☐ En lille pause i 10 min. alene
- ☐ Grounding via vejtrækning
- ☐ Drik et glas vand langsomt
- ☐ Stræk kroppen / cat-cow / skuldre op-ned
- ☐ Kig ud ad vinduet og find 5 ting i én farve
- ☐ Skriv 3 ord om "hvordan har jeg det lige nu"
- ☐ Sæt en kort timer og bare trække vejret
- ☐ Visualiser en rolig scene (strand / skov / værelse)
- ☐ Læg en varm klud på brystet
- ☐ Lyt til en sang, der føles tryk
- ☐ Tag et brusebad eller vask hænder i lunt vand
- ☐ Gør noget sanseligt: nus et stof, mærk en sten, brug håndcreme
- ☐ Læg neglelak i farven rød
- ☐ Tag et varmt fodbad med duftolie

Hjælpesætning

"Små ting kan hjælpe mig hurtigt, hvis jeg gør dem tidligt"

Det hjælper mig:

GUL ZONE - Når presset stiger

"Jeg kan mærke, at jeg har brug for mere hjælp nu"

Hvordan jeg har det (vælg eller skriv selv)

Eksempler:

- ☐ Uro i maven
- ☐ Tankemylder, der fylder
- ☐ Irritabel
- ☐ Overfokuserer på negative ting
- ☐ Trækker mig fra andre

Mine egne ord:

Hvad hjælper mig i gul zone? (vælg eller skriv selv)

Effekten kommer ikke med det samme. Brug derfor minimum 5 min. på de enkelte aktiviteter - og gerne længere.

Eksempler:

- ☐ Tempofyldt gåtur med musik
- ☐ Varmepude + duft
- ☐ Se en tryk serie
- ☐ Ring til en ven
- ☐ Send en "har det svært"-SMS til en fortrolig voksen eller forælder
- ☐ Lyt til min "afledningsplayliste" på Spotify
- ☐ Kontakt kontaktperson (ved indlæggelse)
- ☐ Brug box breathing
- ☐ Navngiv tre ting, der stresser mig lige nu + én mulig løsning
- ☐ En sensorisk strategi (koldt vand på håndled, isterning i hånden)
- ☐ Tyngdedyne
- ☐ Flyt fokus eller skift setting: ryd op
- ☐ Ring til en voksen og sig: "Jeg er i gul zone"
- ☐ Lav en "trygheds-liste": 3 ting, du glæder dig til / 3 ting, du kan lide
- ☐ Læs et kapitel i en bog
- ☐ Spil et simpelt spil (Tetris, Sudoku)
- ☐ Øv at sige det, der sker, højt: "Lige nu har jeg tanken, at..."
- ☐ Se videoer, der beroliger (slow TV, natur)
- ☐ Spejl dig i en voksen: sid sammen i stilhed
- ☐ Lav noget fysisk (sving armene, gå hurtigt på stedet)
- ☐ Kram et kæledyr / noget blødt
- ☐ Prøv "sluk for tankerne"-teknik: skriv alt ned i 1 min., og luk så bogen
- ☐ Tæl baglæns ned fra 100 (minus 7, dvs. 100-93-86)
- ☐ Dyp dit ansigt i koldt vand, evt. med isterninger, i 20-30 sekunder. Gentag efter behov
- ☐ Løb hurtigt og hårdt 500 meter eller op og ned ad trappe
- ☐ Gå udenfor og spark hårdt til en bold - lad frustrationen komme ud ad foden

Det hjælper mig:

Hjælpesætning

"Jeg skal ikke klare
det alene - jeg må
række ud nu"

RØD ZONE - Når det er for meget

"Jeg har det virkelig svært - jeg har brug for hjælp med det samme"

Hvordan jeg har det (vælg eller skriv selv)

Eksempler:

- ☐ Stærk indre smerte
- ☐ Kan ikke tænke klart
- ☐ Meget negative tanker
- ☐ Impulser til selvskade
- ☐ Føler mig fanget

Mine egne ord:

Hvad hjælper mig i rød zone? (vælg eller skriv selv)

Effekten kommer ikke med det samme. Brug derfor minimum 5 min. på de enkelte aktiviteter - og gerne længere.

Eksempler:

- ☐ Dybe vejrtrækninger udenfor
- ☐ Skrig ned i en pude
- ☐ Spis noget stærkt eller surt som chili-chokolade
- ☐ Dyp dit ansigt i koldt vand, evt. med isterninger, i 20-30 sekunder. Gentag efter behov
- ☐ Stå under den kolde bruser eller gå i isbad i 2-4 minutter - fokuser på vejrtrækning
- ☐ Ring til PAM eller kontaktperson
- ☐ Hold en kold genstand mod ansigtet eller på brystet (fx køleelement)
- ☐ Hold hænderne under rindende koldt vand
- ☐ Vejrtrækningsøvelse: "4-7-8 vejrtrækning" (4 ind, 7 hold, 8 ud)
- ☐ Gå hurtigt, mens du tæller højt for at flytte fokus
- ☐ Stamp i gulvet / aktiver benene (grounding)
- ☐ Sid med ryggen op ad en væg, mærk støtte
- ☐ Sig højt: "Jeg er i rød zone. Men jeg skal nok blive okay igen"
- ☐ Send "hjælp, jeg har det svært" til en aftalt voksen
- ☐ Afled med 10-tabel / alfabetet baglæns / tæl vinduer

Hjælpesætning

"Jeg skal gøre noget
meget konkret lige
nu, men jeg skal nok
blive okay igen"

Det hjælper mig:

Mine signaler: Hvordan jeg beder om hjælp

Det her er mine aftalte måder at sige til på:

Sæt kryds og tilføj nye:

- ☐ Sig til mor eller far: "Jeg kan mærke, at jeg har..."
- ☐ Send en aftalt emoji til mor/far eller kommuniker ud fra farvekoderne: "Jeg er i gul..."
- ☐ Læg en genstand ud til mor og far
- ☐ Andet signal:

Det hjælper mig, når mine forældre...

Skriv 2-5 ting, der støtter dig:

Det hjælper mig ikke, når mine forældre...

Skriv 2-5 ting, der gør det sværere:

Hvem kan jeg række ud til uden for hjemmet?

Navn + kontaktinfo:

Kontaktperson:

Mentor / lærer:

Læge / klinik

Akut ved fysisk skade:

Når det er overstået...

Efter en svær episode har jeg brug for:

- ☐ 30 minutters ro
- ☐ At få at vide, at andre ikke er sure på mig
- ☐ Hjælp til at sætte en aktivitet i gang
- ☐ Podcast i 30 minutter
- ☐ Andet

Aftaleplanen

- Sådan hjælper vi hinanden til at skabe ro, forudsigelighed og fælles retning i pressede situationer

TRIN 1: Sådan støtter vi bedst

Vi har aftalt, at vi som forældre gør sådan her, når noget bliver svært:

Vi gør:

Vi gør ikke:

(Husk: ingen forhør, ingen moraliseren, ingen panik)

TRIN 2: Hvem hjælper med hvad?

Rollefordeling. Som forældre kan man nogen gange bidrage med nogle forskellige styrker. Skriv ned, hvad I hver især særligt kan bidrage med:

TRIN 3: Sådan kommunikerer vi som forældre med vores barn i svære stunder

Sæt hak ved det, der passer til jer:

- ☐ Vi taler langsomt og enkelt
- ☐ Vi holder pauser
- ☐ Vi stiller åbne spørgsmål
- ☐ Vi validerer: "Det giver mening, at du har det sådan"
- ☐ Vi bruger fælles sætninger, fx: "Er der noget, du har brug for fra mig?" / "Vi finder ud af det sammen"

TRIN 4: Hvad vi gør i "GRØN ZONE" (tidlige tegn)

Her skriver I, hvad I gør, når I opdager de tidlige tegn:

TRIN 5: Hvad vi gør i "GUL ZONE" (optakt til overvældelse)

Her skriver I, hvad I gør, når I opdager optakten:

TRIN 6: Hvad vi gør i "RØD ZONE" (overvældelse eller selvskade)

Her skriver I, hvad I gør, når I opdager, at det bliver for meget:

1.

2.

3.

TRIN 7: Hvem kontakter vi uden for hjemmet?

Navn og kontaktinfo + ansvar:

Kontaktperson:

Mentor / lærer:

Læge / klinik:

Akut hjælp:

TRIN 8: Når det hele har lagt sig...

Hvad gør vi bagefter - som familie?

- ☐ Vi giver ro i 30 min.
- ☐ Vi undgår at tale om skyld
- ☐ Vi tager en kort snak, når barnet er klar
- ☐ Vi laver noget, der giver ro:



Region Syddanmark

www.regionsyddanmark.dk