

Anbefalet af VISO-specialister

Instruktion til De 4 H'er

– et samtaleredskab efter en selvskadeepisode

Udarbejdet af Team for selvskade, Region Hovedstadens Psykiatri

Generelt

I instruktionen henvises der til "den unge", men det kan lige så vel være et barn eller en voksen.

Det er ikke afgørende, hvor meget der bliver skrevet ned på arbejdsarket – det vigtigste er at vise den unge, at du er interesseret i at forstå sammen med den unge hvad selvskaden hjælper med, og hvordan man kan finde andre strategier i fremtiden.

Start med at forklare formålet for den unge: "Nu skal vi sammen prøve at forstå, hvad der skete før og efter selvskaden, og hvad der kunne være hjælpsomt en anden gang".

1. Hvad skete der?

Kædeanalyse

2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Løsningsanalyse

Forebyggende strategier:

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

Strategier jeg vil bruge, når jeg er i krise:

3. Hvem eller hvad blev påvirket?

Er der noget, jeg har brug for at gøre?

4. Hvordan var det at tale om situationen?

Hvad lærte vi?



H1 Hvad skete der?

Kædeanalyse

Her undersøges, hvad der gik *forud* for selvskaden (se boblerne "før selvskade"). Mange unge har ikke blik for, at noget er gået forud for selvskaden, men oplever tværtimod, at selvskaden "bare sker". Når I sammen forstår, hvad der er gået forud for episoden, kan I bedre arbejde sammen om at forebygge fremtidig selvskade.

I kædeanalysen undersøges desuden, hvad der sker *efter* selvskaden (se boblerne "efter selvskade"). Her får I indblik i selvskadens funktion (hvad den hjalp med). Desuden bliver det ofte synligt, at selvskaden på kort sigt har nogle *positive* konsekvenser, men at den på lang sigt har *negative* konsekvenser. Denne erkendelse er vigtig for den unges motivation for forandring.

Obs! Boblerne kan udfyldes i den rækkefølge, man vurderer giver bedst mening i samtalen, men oftest kan det være nemmest for den unge at huske selvskadeepisoden med spørgsmålet: "Hvad gjorde jeg?".

Hvad gjorde jeg? Her spørges ind til den selvskadende handling, fx på svar "skar mig i underarmen". Det er helt okay – og slet ikke nødvendigt, at den unge siger en masse om selvskademethoden eller skaden. Man kan også skrive "Skadede mig selv".

Før selvskaden

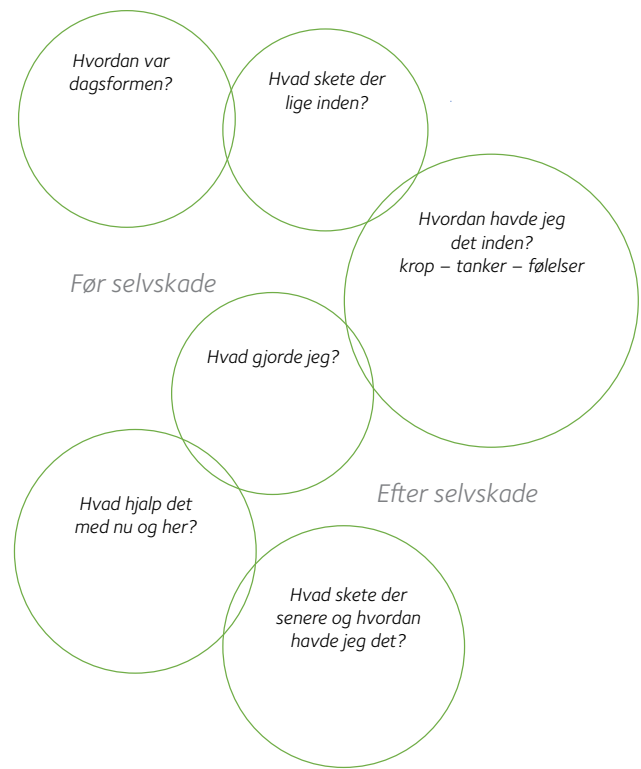
Hvordan var dagsformen? Var nogle faktorer, der allerede fra dagens start belastede den unge – fx fysiske behov, der ikke var blevet mødt. Du kan fx specifikt spørge ind til søvn, spisning, compliance ift. medicin, ændringer i rutiner eller længerevarende konflikter, mængden af aftaler på dagen.

Hvad skete der lige inden? Dvs. blev selvskaden "triggeret" eller udløst af noget. Det kan være en konflikt eller en situation, der har vakt svære tanker eller følelser. Husk det kan være foregået både i den unges fysiske virkelighed eller på sociale medier. Selvskaden kan også triggere af indre omstændigheder (fx minder eller flashbacks).

Hvordan havde jeg det inden? (krop, tanker og følelser): Hvordan den unge havde det lige inden den selvskadende handling blev udført? Spørg til tanker, følelser og kropsfornemmelser. Nogle vil ikke kunne skelne imellem disse, men vil måske kunne angive, om de havde det godt eller dårligt.

1. Hvad skete der?

Kædeanalyse



Efter selvskaden

Hvad hjalp det med nu og her? Hvilke behov dækkede selvskaden hos den unge (dvs. selvskadens funktion). Fx at få en pause, ro, lettelse, straf, at andre kunne se jeg havde det svært. Det er godt at spørge til hvor lang tid selvskadens positive virkning varede (ofte kort tid).

Hvad skete der senere, og hvordan havde jeg det? Hvilke langsigtede konsekvenser var ved selvskaden. Det kan både være i relationen til andre (fx mine forældre blev bekymrede) eller den unge selv (fx jeg fik det endnu værre og skulle syes).

Når I har udfyldt så mange bobler, som det er muligt, kan du med fordel opsummere, hvad der er skrevet i boblerne, og spørge om den unge kan genkende denne kæde af begivenheder, og hvordan det hænger sammen med selvskaden.

H2 Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Løsningsanalyse

Formålet er, at du sammen med den unge bliver klogere på, hvordan den kæde af begivenheder, der kan føre til selvskade, kan brydes en anden gang for at forebygge fremtidig selvskade. Med udgangspunkt i kædeanalysen tal sammen om hvilke strategier, der kan bruges en anden gang, når den unge begynder at få det svært.

Husk altid at koble strategier direkte til den konkrete kædeanalyse, I kigger på. Hvis funktionen af den unges selvskade fx var at få personalet til at forstå, at han/hun havde det svært, kan en løsningsstrategi være at aftale, hvordan man mere hensigtsmæssigt kan kommunikere dette til personalet.

Tal om strategier på 3 niveauer og inddrag evt. følelsesintensitetskurven fra KAT:

Forebyggende strategier: I det "grønne felt" oplistes strategier, som kan bedre dagsformen dvs. mindske den unges sårbarhed på dagen. Fx fast dagsplan, forberedelse på ændringer, hjælp til at komme i seng tidligere eller at spise regelmæssige måltider.

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært: I det "gule felt" oplistes strategier, som kan bruges, når følelsernes intensitet er mild til moderat (og der er tanker eller en mindre trang til selvskade). Her bør man sammen med den unge søge strategier, som kan understøtte kontakten til egne følelser. Det kan fx være en samtale om, hvad der plager nu og her, at skrive dagbog, at være kreativ eller at udtrykke sig gennem musik. Dvs. strategier som fører til, at den unge forstår, bearbejder eller udtrykker de bagvedliggende følelser fremfor at fjerne sig fra den.

Strategier jeg vil bruge, når jeg er i krise: I det "røde felt" er trangen til selvskade stærk og akut, så her er der oftest brug for strategier, hvor den unge kan aflede sig selv eller blive afledt under samvær med andre, indtil følelsesintensiteten og selvskadetrangen er dalet lidt. Ideer til strategier kan være stimulering af sanserne ved høre musik, holde på isterninger, indånde dufte, tage et koldt bad eller lave hård træning.

2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Løsningsanalyse

Forebyggende strategier:

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

Strategier jeg vil bruge, når jeg er i krise:

3. Hvem eller hvad blev påvirket?

Er der noget, jeg har brug for at gøre?

4. Hvordan var det at tale om situationen?

Hvad lærte vi?

H3 Hvem eller hvad blev påvirket?

(reparation)

Her tales der med den unge om, hvorvidt nogen eller noget blev påvirket af selvskadeepisoden, og om der bør gøres noget for at "reparere" på de skader, der er sket.

Eksempler på reparation kan være at:

- Hjælpe med nødvendig oprydning og rengøring efter selvskaden (fx tørre blod af væggen).
- Tale med en medpatient eller en forælder som overværende selvskadeepisoden og blev påvirket heraf.
- Slette et billede af selvskade, som den unge har lagt ud på et socialt medie, eller at skrive at man er okay igen.

At tale med den unge om evt. "reparation" skal ikke opfattes som straf eller bodsgang. Ved at lære at reparere "skader" på relationer eller ting opretholdes den unges autonomi, og den unge erhverver sig fx vigtige sociale færdigheder. Vi signalerer, at han eller hun kan gøre almindelig ting som at tørre af.

H4 Hvordan var det at tale om situationen?

Afslutningsvist spørges den unge ind til, hvordan det var at gennemgå De 4 H'er. Bidrag også med, hvordan var for dig, og hvad du lærte. Ved at bede om og dele feedback med den unge understreges det, at behandlingen er et samarbejde, og at personalet er lydhør overfor, hvad de kan gøre anderledes for at hjælpe den unge bedre. Små misforståelser og justeringer kan ligeledes drøftes, hvorved behandlingsrelationen styrkes.

FAQ til De 4 H'er

➔ Hvorfor skal vi overhovedet bruge De 4 H'er?

Formålet med De 4 H'er er at øge dens unge forståelse af egne følelser og adfærd samt give den unge færdigheder, som på sigt kan erstatte den selvskadende adfærd. Arbejdet med De 4 H'er foregår fortløbende under indlæggelsen og understøtter en læringsproces, som vi ikke nødvendigvis ser resultatet af med det samme.

➔ Hvornår skal vi anvende De 4 H'er?

De 4 H'er gennemgås tidsmæssigt på afstand af selvskadeepisoden (fx et par timer eller dagen efter episoden), og når den unge er "faldet ned". Dette for at undgå forstærkning af den selvskadende adfærd ved at øge opmærksomhed/social kontakt lige efter episoden. Du behøver ikke at have været på vagt den pågældende dag for at kunne gennemgå De 4 H'er sammen med den unge.

➔ Skal man gennemgå alle fire H'er?

Nogle gange har den unge kun overskud til at tale om, hvad der skete (H1), og så kan I nøjes med det til en start. I takt med at I sammen bliver mere fortrolige med De 4 H'er, så vil I kunne gå videre med de øvrige H'er.

➔ Er muligt at gennemgå De 4 H'er uden at bruge selve arbejdsarket?

Det anbefales, at du bruger arbejdsarket til samtalen om selvskade, da arket støtter både personale og den unge i, hvad der er relevant at drøfte i forhold til en selvskadeepisode. Visualiseringen på arket understøtter desuden forståelsen af en "kæde" af sammenhængende begivenheder. Hvis den unge har modstand mod arket, kan man i stedet bruge en tavle eller have samtalen uden arket.

