

1. Hvad skete der?

Kædeanalyse



2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Løsningsanalyse

Forebyggende strategier:

Jeg vil blive ved med at øve mig på at tale om mine følelser og bede om hjælp

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

- Jeg kunne have sagt til afløseren at det var svært
- Få følelserne ud gennem en tegning/maleri + høj musik

Strategier jeg vil bruge, når jeg er i krise:

Løbe en tur i højt tempo med høj musik
Koldt vand på underarmene

3. Hvem eller hvad blev påvirket?

Er der noget, jeg har brug for at gøre?

Mette blev ked af det og måske skuffet. Jeg vil sige til hende jeg ved hun bare var syg og det ikke var hendes skyld.

4. Hvordan var det at tale om situationen?

Hvad lærte vi?

Lidt hårdt - jeg har mest lyst til at glemme det, men bagefter er det som om det hele falder lidt mere på plads i mit hoved

EKSEMPEL TIL
INSPIRATION OG
VEJLEDNING

 Social- og
Boligstyrelsen

De 4 H'er

Udarbejdet af Team for selvskade,
Region Hovedstadens Psykiatri



Psykiatri

Anbefalet af VISO-specialister