



**GRUPPEUNDERVISNING FOR PATIENTER IV
ENHED FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE, AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL**



PSYKIATRIEN
– i gode hænder



DAGENS PROGRAM

- Nogen spørgsmål eller kommentarer til sidste gang?
- Værdiarbejde
- Ugeskema
- Hvad har hjulpet dig?
- Hvad er du optaget af nu og fremadrettet?
- Hvordan håndteres svære situationer / pres?
- Hvad er din erfaring – kan du eksempelvis bruge kriseplan?
- Hvordan deler du din erfaring og viden med din omverden?
- Evaluering



VÆRDIERS BETYDNING



- Ens værdier skaber retning – også i krisetider
 - Værdier er som et kompas
- Værdier er meningsgivende
 - de handler om hvem vi ønsker at være
 - de handler om hvilket liv vi ønsker
- Værdier er dine egne, ikke hvad andre forventer af dig eller ønsker du skal gøre
 - Vi vælger vore værdier



TIL DRØFTELSE - VÆRDIER



Hvordan var det at undersøge dine værdier?

Hvad var vanskeligt, hvad var spændende eller udfordrende?

Er der noget du er blevet mere opmærksom på?

Noget du skal have mere fokus på?

Noget du skal have mindre fokus på?

Hvad bliver udfordrende for dig ved at fastholde dine værdier?



HVAD KAN ET UGE- ELLER ARBEJDSKEMA?

- Giver overblik over de mange aktiviteter man skal
 - Støtter hukommelse
 - Understøtter ens mål
- Tydeliggør hvor meget eller hvor lidt tid der gives til hhv. kan-, skal- og vil- opgaver
- Struktur kan give plads til det der er vigtigt for os





TIL DRØFTELSE - SKEMA



Hvordan var det at arbejde med ugeskemaet?

Hvad var vanskeligt, uvant eller udfordrende?

Er der noget du er blevet mere opmærksom på?

Er der områder, der skal have mere plads?

Noget du ikke har tid / lyst til?

eller ?



HVAD HAR ÆNDRET SIG SIDEN DU STARTEDE I BEHANDLING?

Det kan være:

- Færre selvmordstanker
- Har fået styr på praktiske problemer
- Er blevet bedre til at håndtere bestemte problemstillinger / svære tanker og følelser
- Jeg er blevet bedre til at håndtere vanskeligheder i mit parforhold, familie eller venner
- Jeg har lagt mærke til jeg gør noget anderledes – tør f.eks. risikere noget mere
- Jeg har fået en bedre forståelse af mine vanskeligheder
- Jeg har



HVAD HAR DU FOKUS PÅ NU?

Der kan være bestemte temaer eller ting der arbejdes med i terapien. Eksempelvis:

- Blive bedre til at rumme og håndtere bestemte følelser eller tanker
- Sætte grænser, passe på sig selv og blive bedre til at sige fra
- Være mindre selvkritisk
- At de ting, der betyder noget for dig bliver tydeligere i form af ønsker, mål og livsværdier
- At.....



Pause



HVAD SKAL DU HAVE FOKUS PÅ FREMADRETTET?

- Er der noget du skal have fokus på i den sidste del af behandlingen?
- Er der noget du vil være mere opmærksom på?



HVAD VIRKER, NÅR DER OPSTÅR SELVMORDSTANKER

- Jeg prøver at gøre noget andet end jeg plejer
- Fællesskab med andre
- Fysisk aktivitet; havearbejde, træning, gå tur med hunden
- Kreativ aktivitet
- Jeg lytter til musik og sjove indslag, så er det svært at blive ved med at være trist
- Være ude i det fri; fiske, være i naturen – det åbne landskab
- Snakke med dem omkring mig, venner og kæreste. Både om det som er svært, men også andet
- Netflix
- Jeg tager mit kamera og tager ud i naturen og tager billeder, som jeg fremkalder bagefter
- Jeg er sammen med dyr
- Jeg bliver vred



HVAD HAR JEG AT LEVE FOR, HVAD ER MINE LIVLINER

Eksempler på grunde til at leve:

- Jeg ønsker at vende tilbage til det liv jeg har haft
- Jeg ønsker og håber at få det bedre og blive gladere
- Jeg tænker meget på dem, som jeg holder af
- Min familie og min kæreste sørgede for at jeg fik hjælp. Der var nogen som insisterede og var vedholdende
- Jeg vil ikke gøre det mod dem, som ville sidde tilbage. Jeg ved hvordan det er, at være pårørende
- Jeg har drømme, jeg gerne vil have opfyldt inden jeg skal herfra. Bl.a. at blive forælder og rejse
- Tanken om, at jeg nu endelig får hjælp giver mig håb
- Det gik op for mig hvor langt ud jeg var kommet, da nogen talte om indlæggelse



TIL DRØFTELSE - HVORDAN FOREBYGGES TILBAGEFALD?



- Hvad skal du fortsætte med at gøre for at passe på dig selv?
- Hvad har forløbet gjort dig opmærksom på?
- Er der situationer du skal undgå?
- Hvad er dine advarselstegn og triggere?
- Hvad husker du fra din kriseplan?



TIL DRØFTELSE – DINE RELATIONER



- Er der sket ændringer i forhold til dine pårørende, venner eller kolleger?
 - Er du blevet mere åben om hvordan du har det, hvad du ønsker etc.
 - Er dine venner eller familie blevet mere opmærksom på dig og dine behov/ønsker?
- Er der noget du ønsker at dele med dem?
 - F.eks. om dine ønsker, viden og erfaring



TAK FOR I DAG

- Hvordan har det været at deltage i dag?
- Hvad tager du med dig fra forløbet?



**TAK FOR DIN OPMÆRKSOMHED OG
DELTAGELSE**

*Enhed for selvmordsforebyggelse
Aalborg Universitetshospital - Psykiatrien
Mølleparkvej 10
9000 Aalborg
Tlf. 9764 3610*