

1. Hvad skete der?



2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Sådan vil jeg mindske sårbarhed:

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

Krisestrategier jeg vil bruge, når jeg er i "det røde felt":

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



3. Hvem blev påvirket?

Blev nogen påvirket eller gik noget i stykker? Hvad kan jeg 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 for dig?

Hvordan var det at gennemgå De 4 H'er? 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



Psykiatri

TEAM FOR SELVSKADE, REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Anbefalet af VISO-specialister

EKSEMPEL TIL
INSPIRATION OG
VEJLEDNING

Social- og
Boligstyrelsen