

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



**PSYKIATRIEN**  
– i gode hænder



# DAGENS PROGRAM

Status

Temaer

- Din søvn og hvad du kan gøre
- Lidt mere om selvmordstanker og forsøg
- Om behandling og forandring
- De pårørende
- Opsamling



## STATUS

- Har der været noget siden sidst I ønsker at fortælle om / kommentere?
- Hvordan er registrering af søvnen gået?



## HVAD ER VIRKSOMT MOD SØVNFORSTYRRELSER?

- Det hjælper på søvnen med en fast døgnrytme, bl.a. faste sengetider
- Få en fast rutine ½-1 time inden du skal sove, hvor du "gør dig klar" til at sove. Ingen mobil/tablet, PC
- Det kan hjælpe med afslapningsøvelser eller mindfulness-øvelse (f.eks. kropsscanning, meditation eller vejrtrækningsøvelse)
- Aktivitet i løbet af dagen reducerer søvnevanskeligheder. Der produceres stoffer, som får kroppen til at afspænde. Gå f.eks. en aftentur, bare ikke for tæt på søvn
- Undgå at sove i løbet af dagen
- Gør sengen til område for søvn, dvs. sengen bruges udelukkende til søvn eller sex. Man bør undgå læsning / se film eller tv i sengen.
- Rumtemperatur 16-18 grader



## HVAD ER VIRKSOMT MOD SØVNFORSTYRRELSER?

- Undgå ure, mobiltelefoner, stærkt lys
- Ingen kaffe, the, cola, da dette virker modsat
- Ingen alkohol. Man falder hurtigere i søvn, men det giver en afbrudt søvn og tidligere opvågningen
- Undgå sukkerholdig mad efter kl. 19-20. Det er energiproducerende
- Gå ikke sulten i seng, men spis heller ikke lige op til søvn
- For nogen virker det godt at tage et bad eller høre afslappende musik inden søvn. Badet gør, at blodet sendes fra hjerne til hudoverflade og bevirker afslappethed
- Åndedrætsøvelse: 4-7-8 øvelse (tilpas og gentages fire gange)
  - Træk vejret ind gennem næsen mens du tæller til fire
  - Hold vejret mens du tæller til syv
  - Pust ud gennem munden mens du tæller til 8



## HVAD KAN DU GØRE NÅR DU IKKE KAN FALDE I SØVN?

- Erfaringer i gruppen: hvad hjælper dig, når du ikke kan sove?
- Nogen har gavn af:
  - Stå op af sengen, hvis du ikke er faldet i søvn efter 10-15 min.
  - Gå ind i et andet værelse
  - Noter hvad der plager dig eller hvad du tænker på og få det ud af hovedet
  - Læs et afsnit i en velkendt bog / i et blad
  - Brug IKKE smartphone, tablet
  - Gå tilbage til sengen og benyt evt. en afspændingsøvelse
  - Ovenstående gentages, hvis det stadig ikke er muligt at sove
  - Hvis ingen af ovennævnte råd hjælper, kan man tage kontakt til egen læge, der evt. kan ordinere noget for en kortere periode, så søvnrytmen kan genoprettes.



## HVORDAN KAN VI FORSTÅ SELVMORDSTANKER/HANDLINGER?

- Selvmordsadfærd er oftest et udtryk for et forsøg på at håndtere en fastlåst og smertefuld situation
- Der er oftest tale om, at personen kan ønske sig VÆK fra noget (smerten), mere end at ønske sig hen TIL noget (døden)
- Det vil sige, at de færreste i virkeligheden ønsker at dø
- Jo stærkere følelserne bliver, jo sværere er det at tænke klart og rationelt



## HVORDAN KAN VI FORSTÅ SELVMORDSTANKER?

Det man ønsker at slippe væk fra kan f.eks. være en oplevelse af:

- Lidelse
- Savn
- Nederlag
- Stærk uro/alarmberedskab
- Tankemylder
- Håbløshed - Oplevelsen af at være fanget og ikke at kunne se løsninger eller udveje
- Meningsløshed
- Selvhad
- Besvær med at forstå sig selv og sin situation





## ER DER NOGET, DER KENDETEGNER DE PERSONER VI MØDER I ENHED FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE?

Alle kan få selvmordstanker, så de mennesker vi møder i Enhed er selvmordsforebyggelse er meget forskellige.

Alligevel er der nogle ting vi oplever går igen hos mange. Eksempelvis:

- Mange har vanskeligt ved at regulere deres følelser og bliver enten over- eller underreguleret ved f.eks. vrede, tristhed eller ensomhed
- Mange er ikke vant til at bede om og modtage hjælp, men tænker at de "bare skal tage sig sammen".
- Mange stiller høje krav til sig selv: "Jeg må aldrig fejle, jeg skal være perfekt"
- Mange har en tendens til at håndtere psykisk smerte ved at undgå den.



## **KVINDER OG MÆND KAN REAGERE FORSKELLIGT I KRISE**

- Mænd trækker sig oftere væk fra relationer end kvinder, når de har det svært
- Kvinder søger oftere relationer, når de har det svært og kan nogle gange have lettere ved at snakke med de nærmeste
- Der er en større tendens til overarbejde/arbejdsnarkomani hos mænd, når de har det svært
- Mænd kan have svært ved at betragte sig selv, som en person, der pludselig har et problem
- Mænd reagerer oftere end kvinder udadrettet (kører hasarderet, vredladne og udskældende)



## HVAD KAN GØRE ET MENNESKE SELVMORDSTRUET?

Her er eksempler på nogle af de årsager vi hører:

- Min kæreste/kone har forladt mig – jeg er ensom - livet giver ikke længere mening
- Jeg er en belastning for andre – de vil have det bedre uden mig
- Jeg kan ikke overskue mit liv – der er alt for meget jeg skal forholde mig til
- Jeg kan ikke leve op til det jeg selv eller andre forventer af mig – jeg er en fiasko
- Jeg burde tage mig sammen – men kan ikke
- Jeg ønsker at være sammen med.....
- Jeg føler mig ensom, også selvom jeg er sammen med andre
- Jeg har konstante smerter – det er ikke til at holde ud
- Jeg magter ikke at leve længere, når jeg ikke længere kan....
- Jeg har konstant angst og uro i kroppen
- Jeg kan ikke være i min krop
- Det hele er blevet meningsløst
- Mine tanker er et stort mylder – jeg kan ikke hitte hoved og hale i det og jeg kan ikke huske noget.
- Jeg er bange for, at jeg er ved at blive skør
- Jeg kan ikke sove - bekymringer holder mig vågen, og når jeg er træt bliver jeg irriteret og jeg kan ikke tænke klart.
- Bekymringer ift min sag i kommunen - jeg har en følelse af at blive mistænkeliggjort eller set ned på
- Jeg bebrejder mig selv, at jeg ikke bare kan tage mig sammen
- Jeg burde være glad, men det er jeg ikke
- Min økonomi er håbløs, jeg ved ikke, hvordan jeg skal få den til at hænge sammen
- Jeg har en stor gæld, jeg kan ikke forestille mig, hvordan jeg skal komme ud af den
- Jeg er blevet fyret fra mit job – jeg dur' ikke til noget. Jeg er ikke noget værd. Jeg skammer mig.
- Hver gang jeg kommer ovenpå, kommer der noget nyt og slår mig ud
- Jeg kan ikke opretholde facaden mere



## TIL DRØFTELSE



- Uden at gå i detaljer, kan du sige lidt om hvad der har gjort, at du er blevet selvmordstruet?



## PSYKOLOGSAMTALER

- Skaber et rum, hvor man kan tale om det, der ofte kan være svært at snakke med andre om, fx selvmordstanker
- Kan hjælpe dig til at få sat ord på det, du ikke selv kan sætte ord på
- Kan hjælpe dig til at få struktureret kaos indeni og se muligheder, når tingene ser håbløse ud
- Kan hjælpe dig med at skabe forbindelse mellem fortid og nutid, fx se mønstre i dit liv
- Kan hjælpe dig med at igangsætte nye handle- og reaktionsmønstre



## PSYKOLOGSAMTALER

Hjælper dig bl.a. til at lære to vigtige strategier:

- træde ud af det smertefulde (pause/afledning)
- at gå ind i det svære og rumme det



Pause



## TIL DRØFTELSE

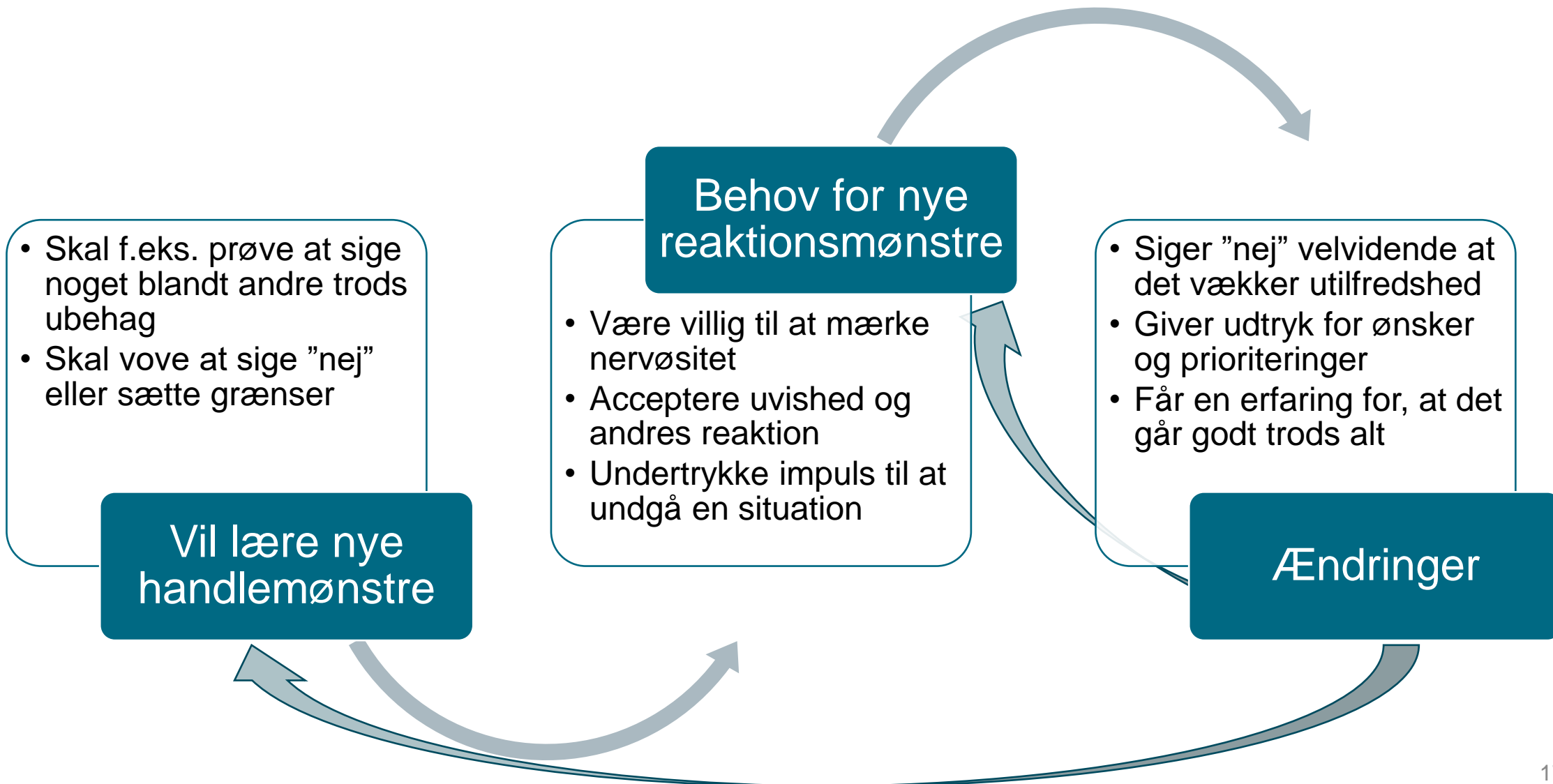


Hvad kunne du tænke dig at ændre i forhold til dig selv?





# VI KAN IKKE ÆNDRE ANDRE MENNESKER ELLER VISSE VILKÅR OG FORANDRING SKER IKKE AF SIG SELV





## TIL DRØFTELSE



Hvad skal du blive bedre til at rumme eller udholde, for at skabe de forandringer du ønsker?



## AT FÅ DET BEDRE

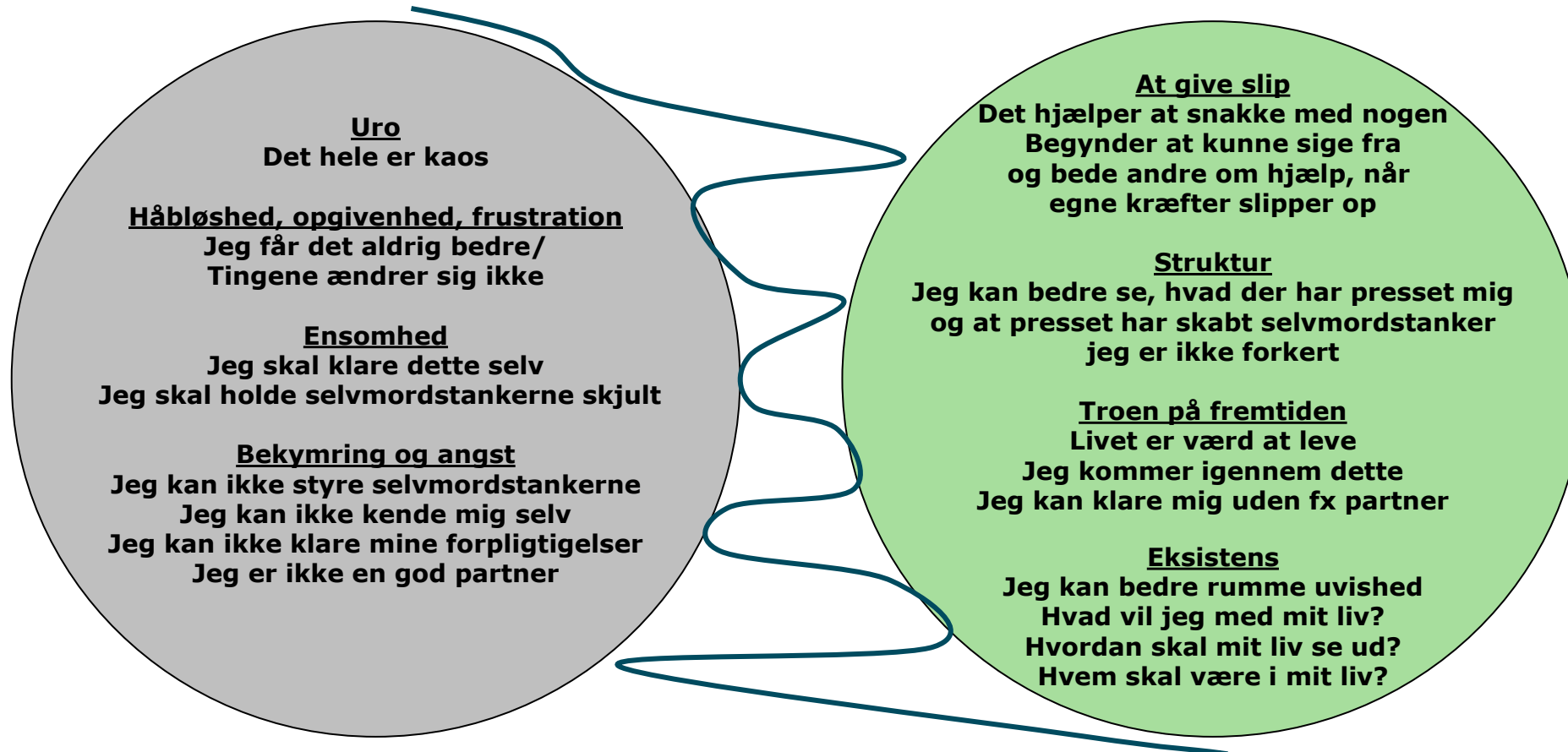
- Er ikke en lineær proces/udvikling
- Det går op og ned. Det er en del af at arbejde med sig selv og det som er svært. På lang sigt er du på vej fremad
- Vores sind arbejder langsomt
- Når det går nedad kan det føles som om det går tilbage til udgangspunktet - se det som en del af udviklingen i stedet for



# TO SKRIDT FREM OG ÉT TILBAGE...

At være i det som er svært

At se fremad





## DE PÅRØRENDE

- Kan ikke altid forstå hvordan det er, at have selvmordstanker
- Reagerer ofte med vrede, fordi de er bange for at miste
- Reagerer ofte med skyldfølelse. De tænker f.eks. : Hvad skulle jeg have gjort anderledes, hvorfor har jeg ikke opdaget noget?
- Reagerer ofte med bekymring. Hvor slemt er det og hvor slemt kan det gå?
- Reagerer ofte med fortvivlelse og usikkerhed. Hvordan håndterer jeg bedst dette, bliver det værre hvis jeg spørger ind?
- Kan reagere med lettelse over, at der etableres hjælp
- Alt hvad de pårørende føler er ok og normalt. De er usikre og bange. De skal lære at håndtere deres egne følelser og lære at reagere hensigtsmæssigt overfor dig. Derfor tilbyder vi pårørendeundervisning
- Sammen har I ansvar for at finde ud af, hvad de kan gøre som hjælper dig, fx tale om kriseplanen



## TAK FOR I DAG

- Hvordan har det været at deltage i dag?
- Hvad tager du med dig i dag?
- Er der noget der skal uddybes ved næste session?