

## Kriseplan

*Marselisborg – Center for udvikling, kompetence og viden har i deres Ungeguide et redskab, som kan hjælpe til at se alarmklokkerne for, at en krise er under opsejling for mentee.*

*Når du bliver opmærksom på, at en krise er under opsejling, bliver det også muligt for dig at gribe ind og hjælpe.*

### **Redskabet har fokus på:**

- **Hverdagserfaringer** – hvad kendetegner en god/dårlig dag?
- **Faresignaler** – hvordan reagerer personen i vanskelige situationer?
- **Almene støttebehov** – hvilken støtte er der brug for?

### Hverdagserfaringer

Fra starten af forløbet anbefaler Marselisborg, at mentor spørger ind til, hvordan den unge klarer sig i hverdagen. I hvilke situationer føler den unge sig på sikker grund, og hvornår oplever vedkommende, at han/hun mister kontrollen? Hvad mener den unge selv er med til at forværre/forbedre de psykiske problemer?

### Ideer til spørgsmål:

- Kan du beskrive en god dag?
- Hvad gør den god?
- Hvad er omvendt en dårlig dag for dig?
- Hvad er med til at gøre den dårlig?
- Er der nogen særlige tidspunkter på dagen, hvor du har det værst/bedst?
- Hvad tror du det skyldes?

### **Faresignaler**

For at støtte i tide er det vigtigt, at mentor er opmærksom på mentees faresignaler. Det kræver, at mentor taler med mentee om, hvordan han/hun reagerer ved mistrivsel.

Det kan du gøre ved at få mentee til at fortælle om tidligere episoder, hvor den pågældende har oplevet tilbagefald/kriser.

### Ideer til spørgsmål:

- Hvad kan være tegn på at noget er galt, og at du har det dårligt/ikke er tilpas?
  - Humøret, selvskadende handlinger, isolation, misbrug, andet?
- Kan du beskrive en situation, som du har oplevet som særlig vanskelig eller ubehagelig?
- På hvilken måde var situationen særlig vanskelig for dig?
- Hvad var årsag til det?

- Kan du beskrive, om du:
  - Var trist og magtesløs
  - Synes det hele virkede uoverskueligt
  - Var meget usikker og angst
  - Havde svært ved at koncentrere dig
  - Blev irriteret og vred
  - Andet?
- Hvordan reagerede du?
  - Havde du tendens til at fare sammen og bryde ud i gråd
  - Sygemeldte du dig
  - Isolerede du dig fra venner og familie
  - Blev vred og råbte eller lign.
  - Havde problemer med at sove
  - Andet?
- Hvordan kom du ud af situationen?
  - Fik du professionel støtte/hvilken?
  - Modtog du hjælp og opbakning fra omgivelser
  - Andet?
  - Hvad kan vi gøre som kan være med til at forværre/forbedre dine psykiske problemer?

### **Almene støttebehov**

Tal med mentee om, hvad han eller hun selv mener at kunne gøre for at mindske risikoen for, at krisesituationer opstår, og hvad andre kan gøre.

Ideer til spørgsmål:

- Hvilken form for hjælp eller støtte har du brug for i dagligdagen for at mindske kriser eller hjælpe dig med at komme igennem dem, hvis de opstår?
- Hvad kan dine omgivelser/netværk (familie, venner, kollegaer) gøre for at støtte dig?
- Hvad kan du selv gøre?
- Hvad har du brug for at jeg gør?
- Hvad kan du gøre, hvis du ikke kan få fat i dit netværk eller din mentor?

Download kriseplanen her: <http://marselisborg.org/wp-content/uploads/Kriseplan.pdf>

*Kilde: Ungeguide – Inspiration til indsatsen med psykisk sårbare unge. Marselisborg 2012*