# **Vejledning til brug af ’Advarselssignaler’ & ’Beredskabsplan’**

Frygten for tilbagefald deles af mange mennesker, der har haft eller har psykisk sygdom og derfor kan det at arbejde med en individuel beredskabsplan for tilbagefald virke tryghedsskabende.

## 

## **Advarselssignaler**

Arbejdet tager sit udgangspunkt i en kortlægning af borgers tidlige advarselssignaler og her kan man med fordel benytte skemaet ”advarselssignaler”.

Man starter med at bede borger om at tænke tilbage på den/de gange, vedkomne tidligere har fået det dårligt. Fokus i samtalen vil være på at undersøge, om der var nogle særlige ting borger gjorde/ikke gjorde, eller noget særligt som vedkomne bemærkede omkring sig selv eller omgivelserne i tiden op til at han/hun fik det dårligt (se spørgsmål 1). I skemaet skrives alle de ting ned, som borger nævner, og her er det vigtigt at være nysgerrig på, hvordan den enkelte borger konkret oplever, at netop det signal er et tegn på at få det dårligt.   
For nogle borgere kan det give mening at spørge ind til, hvad borgers pårørende/netværk ville tænke var et tegn på, at borger får det dårligt/tilbagefald (perspektiverende spørgsmål). I nogle tilfælde kan det også give mening at inddrage de pårørende/netværk i samtalen med borger. Hvis dette gøres, er det dog vigtigt at kortlægningen altid starter med at borger spørges først.

På side 3 er der anført en liste, ”Almindelige tidlige advarselssignaler”, som kan benyttes til inspiration. Hvis en borger ikke kan genkalde sig nogle advarselssignaler eller ikke tænker, at der er nogen, så kan borger måske genkende nogle af advarselssignalerne fra listen og derved blive bevidst om egne advarselssignaler.

Du kan se et eksempel på, hvordan skemaet ’advarselssignaler’ kan udfyldes på side 6.

## **Beredskabsplan**

Hensigten med beredskabsplanen er at hindre og/eller afbøde tilbagefald ved at den enkelte får en meget konkret plan for, hvordan han/hun kan handle aktivt for at få det bedre og/eller at få hjælp.

Borger vælger 3-5 advarselssignaler - det skal være de signaler, som borgeren er mest sikker på og mærker mest. Disse skrives ind i feltet *”mine advarselssignaler er”.* Derefter spørges borger ind til, hvilke konkrete handlinger/tiltag borger selv kan gøre, som en reaktion på advarselssignalerne og disse skrives ind i feltet ”mine handlinger er”. Her kan man evt. bruge redskabet ”Brainstorm over mestringsstrategier” til at hjælpe med at afdække de mestringsstrategier, som borger har.

I feltet ”hvad kan omgivelserne (netværk) gøre” skrives de tiltag, som andre i borgerens netværk kan gøre. Det er her vigtigt, at borger forholder sig til *hvem* i netværket, der skal hjælpe med hvad. Igen er fokus på at der skrives konkrete tiltag ind. F.eks. hvis man har faste aftaler med ens netværk og man så melder fra, hvad skal netværket så gøre.

Det kan også være, at man har det så dårligt, at man ikke kan hjælpe sig selv og så skal der i dette felt stå, hvad netværket kan gøre for at hjælpe en. Det er her vigtigt, at vi snakker med borger om, hvordan han/hun får snakket med sit netværk om den rolle de kan/skal spille i mestringsplanen.

Du kan se et eksempel på, hvordan skemaet ’Beredskabsplan’ kan udfyldes på side 7.

# **Advarselssignaler**

1. Hvis du tænker tilbage på nogle af de gange, hvor du har fået det dårligt, er der så noget særligt du bemærkede og/eller gjorde i tiden op til?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Almindelige tidlige advarselssignaler**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | **Kan genkende** | | Følte du dig anspændt eller nervøs? |  | | FøIte du dig deprimeret? |  | | Havde du problemer med at sove? |  | | FøIte du dig rastløs? |  | | Havde du besvær med at koncentrere dig? |  | | FøIte du ikke glæde ved noget som helst? |  | | Havde du nedsat appetit eller spiste du mindre? |  | | Havde du sværere ved at huske ting? |  | | FøIte du dig iagttaget eller overvåget eller forfulgt? |  | | Holdt du dig væk fra din familie og dine venner? |  | | FøIte du dig set ned på eller endda latterliggjort? |  | | Mistede du nogle af dine sædvanlige interesser? |  | | Beskæftigede du dig mere med religiøse emner? |  | | FøIte du dig utilpas uden grund? |  | | FøIte du dig mere opstemt eller endda overstadig? |  | | Hørte du stemmer andre ikke kunne høre? |  | | Så du syner andre ikke kunne se? |  | | FøIte du dig mindreværdig eller værdiløs? |  | | Var du helt opslugt af én eller to ting? |  | | Betød påklædning og personlig hygiejne mindre for dig? |  | | Manglede du håb for og mening med fremtiden? |  | | Havde du mareridt/onde drømme? |  | | Blev du lettere irriteret, opfarende eller aggressiv? |  | | Var du bange for, at du var ved at blive skør? |  | | Havde du tanker om at skade dig selv eller tage dit liv? |  | | Havde du oftere smerter eller fysiske gener? |  | | Havde du tanker om at skade andre eller slå andre ihjel? |  | | Steg dit forbrug af alkohol eller medicin eller narkotika? |  | | Syntes du, at dele af din krop forandrede sig? |  | | Syntes du omgivelserne virkede fremmede/uvirkelige? |  | | Sov du mere end du plejer? |  | | Sagde andre, at du opførte dig anderledes end du plejer? |  | | Kom du let i skænderi? |  | | Svingede du op/ned i vægt? |  | | FøIte du andre ville gøre dig fortræd? |  |  **Beredskabsplan** Denne beredskabsplan har til hensigt at hjælpe dig med at handle, hvis du er på vej til at få det dårligt.   |  |  | | --- | --- | | DATO |  |  |  | | --- | | Mine advarselssignaler er | |  |  |  | | --- | | Mine handlinger er | |  |  |  | | --- | | Hvad kan omgivelserne (netværk) gøre | |  | |

**EKSEMPEL**   
  
  
**Advarselssignaler**

1. Hvis du tænker tilbage på nogle af de gange, hvor du har fået det dårligt, er der så noget særligt du bemærkede og/eller gjorde i tiden op til?

|  |
| --- |
| Ingen søvn, svært ved at falde i søvn |
| Gik ikke i bad |
| Børstede ikke tænder |
| Blev hjemme fra rollespilsaften |
| Ryger mere hash |
| Glemmer min medicin |
| Havde tanker om at det var bedre at dø |
| Fik ingen mad |
| Tog ikke telefonen (pårørende oplyser om dette, borger genkender det) |
| Tankemylder det hele kører rundt i hovedet på mig |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**EKSEMPEL**

# **Beredskabsplan**

Denne beredskabsplan har til hensigt at hjælpe dig med at handle hvis du er på vej til at få det dårligt.

|  |  |
| --- | --- |
| DATO |  |

|  |
| --- |
| **Mine advarselssignaler er** |
| 1. Ingen søvn, svært ved at falde i søvn 2. Går ikke i bad 3. Meldte fra til rollespilsaften uden at være fysisk syg 4. Spiser kun 1 gang om dagen 5. Fik en tanke om at jeg ikke skal være her |

|  |
| --- |
| **Mine handlinger er** |
| 1. Høre meditationsmusik for at falde i søvn, hvis jeg ikke får lettere ved at falde i søvn efter 4 dage, skal jeg kontakte lægen. 2. Gå i bad hver anden dag. 3. Kontakt Martin fra rollespil og lav aftale om at vi følges derned næste gang. 4. Spis morgenmad hver dag. Lav aftale med mine forældre om at jeg kommer ned og spiser aftensmad 3 gange om ugen. 5. Kontakt lægen og fortæl om tankerne. |

|  |
| --- |
| **Hvad kan omgivelserne (netværk) gøre** |
| Hvis jeg melder fra eller ikke møder op til rollespilsaften skal Martin besøge mig.  Hvis jeg ikke tager telefonen eller svarer via sms når mine forældre ringer eller skriver 2 dage i træk skal de komme forbi hjemme hos mig og låse sig ind. De må hjælpe mig med at kontakte min læge og /eller psykiatrien. |

Hvem skal kende til min beredskabsplan: mine forældre, Martin fra rollespil, min søster, min vejleder og min læge.