



Baggrundsviden til Action Card

Samtaler med venner

Formål

At samle venner og omgangskreds med henblik på at skabe et trygt sted, hvor de kan opholde sig sammen, og frit kan dele deres tanker, følelser og bekymringer med hinanden. Samtidig er formålet også at forebygge, at venner og personer i omgangskredsen oplever ensomhed, skyld, skam, og forebyggelse af, at de selv udvikler selvmordstanker.

Kommunikation

Krisebreds-kabet kontakter Igdlo for at advisere om behovet for at samle de unge. Spred budskabet om, at man samles i Igdlo, og er sammen om det, der er sket. Brug kommunikationskanaler som Facebook, sms-kæder og mund til mund. Gå evt. rundt til de unge, så I er sikre på at have kontakt med dem. Vær opmærksom på at få alle med. Vær særlig opmærksomme på, at nære venner kan have en tendens til at trække sig fra gruppen, og dermed ikke møde op. Tag ud og hent dem, der ikke dukker op, og insister på, at de skal deltage. Hvis I oplever at blive afvist af en ung, så bed en af de andre ansatte eller unge fra frivilliggruppen om at tage hjem til vedkommende, overtale til at komme med alligevel.

Hvad vil I møde?

Mennesker i chok reagerer forskelligt. Der er tre måder hjernens alarmsystem reagerer på:

Kamp: alarmsystemet vurderer at det er muligt at overvinde det som er sket, og man forsøger at handle sig ud af det. Vennen ringer måske til alle mulige? Går hektisk i gang med at arrangere alt muligt?

Flugt: alarmsystemet vurderer at faren er uovervindelig og man flygter i sikkerhed. Vennen kan gå i fjeldet, sejle ud, tage væk, osv. En ven kan også drikke sig fuld eller ryge en masse hash, for at undgå at mærke hvad der er sket.

Stivne: Hjernen forsvarer personen mod situationen ved at personen er stivnet i skræk, angst, sorg. Energiniveauet sænkes, man bliver fastlåst i kroppen, typisk med blikket fjernt, indstillet på "uendelig". En ekstrem form af dette er at falde i søvn. Søvn lukker af for indtryk, og beskytter personen mod oplevelsen af traumet.

Når I mødes:

Når du mødes med nogen som har mistet en ven, skal du være opmærksom på, at de nok vil være i chok, og at mennesker reagerer forskelligt på chok. Måske har vennerne oplevet selvmord i vennekredsen før. Sørg for at få en fornemmelse af hvordan de har det. Er der nogen omkring dem, som de kan tale med? Nogen som kan tale med dem, lave en kop kaffe, lidt mad? Er der nogen i vennekredsen, som sørger for at de også får tid og rum til at forstå hvad der er sket. Er



der kontakt med resten af vennekredsen? Passer de på hinanden? Ved de om, at man reagerer forskelligt? Er der nogen de er bekymret for?

Måske har de behov for at fortælle, hvad der er sket. Det er ikke sikkert! Måske har de også bare brug for ikke at tale om det fordi de har fortalt det flere gange allerede. Hvis personer er i kampreaktion, skælder de måske ud og er vrede over hvad der er sket. Her skaber du kontakt ved fx. at kunne holde ud til at høre om detaljer i hvad der er sket, og bære deres vrede sammen med dem. Hvis de er i flugtreaktion, har de ikke lyst til at tale om det, men taler måske om alt muligt andet for at undgå smerten over det skete. Her kan du skabe kontakt ved at "flygte" sammen med dem, lytte til de mange andre ting de fortæller om, og ind i mellem forsigtigt spørge om der er noget du kan hjælpe dem med. Hvis de er stivnede, sidder de måske uden ord og stirrer ud i luften. Her kan hjælpen være at du sidder der sammen med dem, uden at sige så meget, men bare lader dem mærke at du er der og at du gerne vil hjælpe.

Hvordan hjælper samtaler med venner

Ofte har vi mennesker brug for at opleve, at vi er en del af et fællesskab, hvor vi deler de samme følelser og tanker i forbindelse med en hændelse, der har bragt os i chok. Det er vigtigt at modvirke ensomhed og individualitet. I kan komme ud for, at der er personer, der ikke kan huske hændelser og begivenheder op til det, der udløser chokket. Jeres spørgsmål kan være en hjælp til at bringe sammenhænge i hukommelsen, og dermed lettere erkendelse af det, der er sket. Der er dog nødvendigvis ikke behov for, at man skal tale meget sammen, så I skal ikke presse på. Det er mere det at kunne være sammen og føle sig tryk. Det vigtige er altså at skabe et sted, hvor venner og omgangskreds kan mødes og være i den tid, der nu er brug for, så ingen står alene med deres oplevelser og tanker. Sørg for, at de får drikke og mad, hvis der er brug for det. Det kan også være, at nogen har brug for at sove, så sørg for at der er plads til det. Hvis der er en psykolog i byen, så tag kontakt og bed vedkommende komme forbi Igdlo for at vurdere om, der er behov for særlige akutte samtaler med de unge (det er ikke sikkert, at der er brug for det, men så har i tjekket det)

Vær opmærksom på

Det kan være, at nære venner er så påvirket af selvmordet, at de selv er selvmordstruet. De må IKKE efterlades alene. Hvis der er en psykolog i byen, så tag kontakt og bed vedkommende komme forbi Igdlo for at tale med dem som er selvmordstruet. Spørg om der er noget han/hun har brug for hjælp til? Kontakt til venner længere væk? Kontakt til sygehus, arbejdspladser, skole, Majoriaq? Få en fornemmelse af om der er andre omkring vennen.

Fortæl klart og tydeligt, at du er der for at hjælpe.

Mennesker i chok har brug for sikkerhed. Deres hjerner er på overarbejde, så du skal være vennens "fornuft". Du skal bevare overblikket, og sikre at der er nærvær, varme, omsorg og mad. Hvis der ikke er det, skal du sørge for at fremskaffe det.

Du skal ikke **være** hans/hendes omsorgsperson eller sikkerhed, du skal sørge for at fremskaffe omsorg og sikkerhed! Der er en stor forskel. Hvis du kommer for tæt på vennen og føler, at du er den eneste, som yder omsorg og sikkerhed kan du let miste overblikket og dermed din mulighed



for, som en del af byens professionelle, at hjælpe vennen med at fremskaffe det han/hun ikke selv kan overskue at få fat på.

Fortrolighed

Det kan være nødvendigt at aftale, at det man deler med hinanden i gruppen, er fortroligt, og er en del af gruppens fælles historie. Man må altså ikke fortælle til andre i byen, hvad andre i gruppen har sagt. Man må gerne fortælle om det man selv har sagt.

Et passende sted

Brug et lokale eller sted, der kan være gruppens i den periode, de har behov for at kunne samles. Sørg for, at de kan sidde, stå, ligge og gå rundt. Det er vigtigt at gruppen af venner ikke bliver forstyrret i deres samvær. Hvis der er beskeder, eller nogen har brug for at komme i kontakt med personer i gruppen, så er det de ansatte i Igdlø, der giver besked videre. Sørg for, at gruppen kan vende tilbage til samme sted og mødes igen.

Dialoger med og mellem de unge

Hvis der er brug for at skabe samtaler, så kan nogle af de følgende spørgsmål være behjælpelige. I skal dog huske på, at dette er ikke en tjekliste med spørgsmål, som skal stilles. Det vigtigste er, at I hjælper til fælles samtaler for dem, der har brug for det.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Hvordan er det tidligere lykkedes for jer at komme igennem lignende situationer? (Hvis de ikke selv har tidligere erfaringer, så kan man spørge hvem de kender, som har stået i en lignende situation)<ul style="list-style-type: none">○ Hvad har I gjort, tænkt eller snakket om, som har hjulpet |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvordan kan jeres erfaringer og handlinger fra tidligere hjælpe jer nu? |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvordan er det at være sammen med andre lige nu?<ul style="list-style-type: none">○ Hvordan kan I bruge hinanden til at føle jer trygge, og få talt om det, der er vigtigt?○ Hvor længe har I brug for hinanden?○ Er der nogen, som I er bekymret for lige nu, og som vi skal have kontakt med?○ Er der noget, som I har brug for at de voksne hjælper jer med?○ Er der nogen af jer, der har brug for at kunne sove eller spise? |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvordan sikre vi i fællesskab at alle føler sig trygge de næste dage, uger, måneder? |

Når I går derfra:

1. Skriv ned hvad I har aftalt med de unge, del det med resten af personalegruppen, så I ved hvad I skal levere, og sørg for at overholde det aftalte. De unge vil ofte ikke selv efterspørge det du glemmer, men det gør det ikke mindre vigtigt. Folk i krise har brug for sikkerhed og troværdighed, og for at vide, at verden omkring dem hænger sammen og er til at stole på.



2. Del hvad I har oplevet med de andre fra personalegruppen. Det kaldes debriefing og det gør man for at hjælpe jer til at kunne holde ud at komme så tæt på mennesker i chok. Ofte bliver man selv så berørt af mennesker i chok og krise, at man bliver smittet af deres reaktioner. I kan let opleve at I får lyst til at kæmpe, flygte, eller stivne. Hvis I gør det, holder hjerne op med at fungere normalt, og man ender i samme alarmltilstand som den gruppe man forsøger at hjælpe, og det er det eneste der ikke har brug for ved en selvmordskrise!!

Hvis du efter jeres debriefing oplever, at du bliver ved med at være påvirket skal du bede om at få noget supervision af en psykolog. det kan være der er en i byen, ellers kan du bede om at få kontakt med en psykolog fra rejseholdet næste gang de kommer til byen.