

## Handleplan 1; Alarmering om psykisk belastet elev

Denne handleplan vedrører elever som er selvmordstruede, har selvmordstanker, selvskadende adfærd, psykiske anfald (fx psykoser, angst- og panikanfald) eller bekymringer om de ovenstående.

I tilfælde af at der er elever der alarmerer dig om bekymringer for en anden elevs psykiske tilstand. Dette er ikke en handleplan for livstruende adfærd såsom faktiske selvmordsforsøg, men for potentielle bekymringer. Ved akutte situationer med livstruende adfærd se tekstboks herunder og gå til handleplan 2

### Livstruende situation:

I tilfælde hvor elever ikke blot har selvmordstanker men også selvmordsplaner og/eller i situationer, hvor du som lærer er i tvivl, så gør en af følgende:

- A) Kontakt Psykiatrisk Akutmodtagelse på telefon: 38 64 73 60
- B) Kontakt 1813
- C) Tag direkte på psykiatrisk akutmodtagelse Bispebjerg, Esther Ammundsens Vej 36A, 2400 København NV, Bispebjerg. fx. med taxa.

I tilfælde af selvmordsforsøg ringes 112.

### **1. Andre henvender sig / kollega henvender sig omkring bekymring**

Vær opmærksom på at anerkende dem for at søge hjælp og ikke håndtere situationen alene. Gør opmærksom på at de kan få fat på dig eller ledelse på vagttelefonen, hvis situationen eskalerer før at nogle ansatte kan være der. Fortæl dem om at du vil følge op når du har haft fat i eleven som bekymringen vedrører. Fortæl dem at du vil komme til at nævne det for personen og at de gør det rigtige i at bede om hjælp.

### **2. Søg sparring**

Før du går videre søg sparring hos din kollega eller leder (X/X) Orientér altid ledelsen om akutte situationer ved et opkald.

### **3. Vurder** om du af hensyn til din egen psykiske tilstand er i stand til at tage bekymringssamtalen med eleven eller om du skal overlevere situationen.

### **4. Indkald eleven til en samtale** hurtigst muligt eller overlever situationen hvis du ikke selv er på arbejde længere.

I direkte kontakt med eleven:

**Bekymringssamtale / Mini spørgeguide:**

- Tag hurtigst muligt en samtale med eleven hvor der bliver spurgt direkte ind til:
- Det lader til at du har det svært, vi vil gerne hjælpe dig. Hør om elevens situation.
- Er du i noget behandling? Skal vi hjælpe dig med at kontakte dem for at finde en (akut) tid til dig? Har du nogen pårørende vi kan kontakte, som plejer at støtte dig i situationer som disse?
- Har du nogle værktøjer du kan bruge (her-og-nu), hvor du har det slemt ?

Forsøg at motivere vedkommende til en samtale hos egen læge, psykolog, på et forebyggelsescenter eller på den psykiatriske skadestue.

Ved behov for mere hjælp alt *efter situationen* kan gives:

Mind om vagttelefonen eller ved behov direkte nummer til Laura 20968804

Giv nummer til vores læge; indsæt nummer

Giv telefonnummer til Headspace: 25970000

Ved selvmordstanker, giv telefonnummer til Livslinjen 70201201

Giv nummer til PsykInfo *indsæt nummer* eller følg evt eleven over til PsykInfo, 5 min væk, her kan de høre mere om muligheder for hjælp når man er sårbar ung.

Fortæl at du/vi vil undersøge muligheden for mere hjælp alt efter deres specifikke situation.

- Aftal hvornår I kan følge op på samtalen

**Eksternalisering:** Jeg har depression, jeg er ikke depressionen.

Prøv eventuelt at eksternalisere problemet og adskil derved diagnosen og eleven, for at mindske elevens følelsen af forkerthed og øge elevens motivation for at få hjælp.

Fx. Elev "jeg har angst", lærer: Ja, du har et angstanfald lige nu, men jeg ved at du er meget mere og andet end at være én med angst.

Fx. Elev: "Jeg vil ikke snakke med nogen", Lærer: "Gad vide om det er sygdommen snakker lige nu og som ikke har lyst til at snakke med nogen?" Hvad med den anden del af dig? Kunne den del se nogen fordele i at få mere hjælp lige nu?

Fx. Elev: "Jeg kan ikke overskue noget når jeg har ADHD/angst". Lærer: "Fortæl mig mere om hvad ADHD'en/angsten driller dig med nu"? Hvordan spænder den ben for dig?

Bekymring om selvmordstruende adfærd/selvskadende adfærd.

Det lader til at du har det svært, vi vil gerne hjælpe dig. Hør om elevens situation.

Vi er blevet opmærksom på at du har selvskadet. Derfor er vi blevet bekymrede for dig. Har du også selvmordstanker?

Eller

*Spørg direkte ind til 'Har du selvmordstanker'. Uden at spørge om konkrete planer herom.*

Spørg direkte ind til: "Har du selvmordstanker?" Hvis eleven svarer ja, så udtryk bekymring og spørg eleven "Har du nogen konkrete planer om at handle på dine tanker?" Hvis eleven svarer ja til at de har konkrete planer, skal der søges yderligere hjælp. Se nedenstående punkter. Du skal ikke gå ind i, hvilke konkrete planer eleven har og ikke spørge eleven ind til konkrete metoder mv.

*Hvis eleven svar ja og at de har planer om selvmord, tag til Psykiatrisk akutmodtagelse på Bispebjerg hospital 38647360*

*Hvis eleven svarer at de godt kan have tanker uden at de har planer herom, gå da efter videre:*

Hvad tror du der ligger til grund for det?

Er det noget du har forsøgt før?

Er der noget der har hjulpet dig før?

Har du nogle værktøjer du kan bruge når du har det slemt?

Kan vi finde mere hjælp til dig?

Giv direkte nummer til dig eller Laura.

Giv nummer til vores læge

Giv nummer til PsykInfo (gå evt. over til PsykInfo, 5 min væk)

Er det noget dine forældre/pårørende kender til?

Må vi kontakte dine forældre/pårørende?

Aftale hvornår I følger op på jeres samtale.

Hvis du også selv vil forsøge at vurdere, hvor akut situationen er, kan det være en god ide at stille disse spørgsmål:

- Har du selvmordstanker, eller overvejer du at tage livet af dig selv?
- Har du besluttet, hvordan du vil tage livet af dig selv?
- Har du besluttet, hvornår du vil tage livet af dig selv?
- Har du gjort dig nogle forberedelser for at få fat i de ting, du har brug for til at gennemføre din plan?
- Har du forsøgt selvmord før?
- Har du indtaget alkohol eller andre rusmidler?

Jo flere af spørgsmålene, personen kan svare bekræftende til, desto større risiko er der for, at vedkommende vil forsøge at tage sit eget liv. Hvis eleven svarer ja til spørgsmål vedrørende planer eller metoder er det vigtigt at eleven får yderligere hjælp, da du som lærer ikke selv skal vurdere, hvorvidt der er en risiko og heller ikke er den som har ansvaret for elevens mentale helbred

### **5. Elever involveret**

Følg op på andre elever der har henvendt sig, orienter om at alt omsorg er velkommen og vi nu også har talt med eleven og håndtere situationen. Gå ikke i detaljer om indholdet af det eleven har fortalt eller i har aftalt, da det er fortroligt.

### **6. Afrund med de kollegaer/ledelse du har sparret med**

Orienter om hvad det er sket og aftalt hvad det skal gøres herfra og af hvem.

### **Handleplan 2; Akut vedlægges fra forsikringen.**

I situationer hvor der er behov for krisehjælp

Obs. Pressehåndtering

### **Ressourceliste**

Center for spiseforstyrrelse  
Girtalk.dk

<https://akuttilbuddet.dk/raadgivningslinier/>

Se link herover ,