



Bilag 1. Beskrivelse af kædeanalyse med metoden De 4 H'er

”De 4 H'er” er en procedure i fire trin, som kan bruges til at efterbearbejde en selvskadeepisode.

Det overordnede fokus i De 4 H'er er at styrke borgerens forståelse af egne følelser og handlinger, understøtte mentalisering og give konkrete færdigheder, som på sigt kan være et alternativ til selvskadende adfærd. En vigtig forudsætning er også et godt samarbejde i personalegruppen – blandt andet via dokumentation – så erfaringer fra én vagt bliver ført videre til den næste.

De 4 H'er gennemgås med lidt tidsmæssig afstand til episoden (fx nogle timer senere eller dagen efter), og når borgeren er faldet til ro. Det gør man for at undgå, at den selvskadende adfærd bliver forstærket ved ekstra opmærksomhed og social kontakt lige efter episoden. Man behøver ikke selv at have været på arbejde den pågældende dag for at kunne gennemgå De 4 H'er og være nysgerrig sammen med borgeren på, hvad der skete.

Instruktion i De 4 H'er

Sammen med borgeren gennemgår man – i én eller flere samtaler – følgende fire trin:

1) Hvad skete der?

Her laver man en kædeanalyse for at blive klogere på, hvad der ledte op til selvskadeepisoden, og hvilke konsekvenser adfærden fik – både her og nu og på længere sigt. Kædeanalysearket kan udfyldes sammen med borgeren, og på sigt kan borgeren måske udfylde det selv og derefter gennemgå det med sin kontaktperson.

2) Hvad kan du gøre en anden gang?

Her bruger man den forståelse, kædeanalysen giver (og erfaringer fra tidligere episoder), til at lave en løsningsanalyse: Hvad kan bryde kæden næste gang og forebygge nye episoder? Sammen ser man på, hvordan sårbarhed kan mindskes, og hvilke mestrings- og krisestrategier der kan bruges fremover.

Mestringsstrategier bruges, når trangen til selvskade er mild til moderat. De kan med fordel rumme et element af ”tilnærmelse”, hvor borgeren gradvist får kontakt med følelserne (fx en samtale om, hvad der fylder og plager lige nu).

Krisestrategier bruges, når trangen er stærk og akut. Her kan det ofte være hjælpsomt at bruge afledningsstrategier i en periode – altså kortvarigt at aflede, indtil følelsesintensiteten er faldet så meget, at man igen kan bruge tilnærmelsesstrategier. Afledningsstrategier kan fx være sansestimulering som at høre musik, knuge isterninger, lægge sig under en kugledyne eller spise stærke bolsjer.



3) Hvem blev påvirket?

Her støttes borgeren i at lave en passende “reparation” af de konsekvenser, handlingen har haft. Når borgeren hjælpes til at tage ansvar for konsekvenserne, understøtter det autonomi og signalerer, at borgeren kan tage vare på sig selv på en alderssvarende måde. Reparation kan være helt konkret, fx at borgeren inddrages i nødvendig oprydning og rengøring efter episoden (fx tørre blod af væggen).

Reparation kan også være socialt rettet, fx at få talt med en medborger, som overværede episoden og blev påvirket, eller at forholde sig til om andre kan være blevet påvirket via sociale medier. Se mere i afsnittet “Inddragelse af internettet og sociale medier i indlæggelsesforløbet”.

4) Hvordan var det for dig?

Til sidst evalueres forløbet sammen med borgeren – også selve efterbearbejdningen med De 4 H’er. Når man aktivt beder om borgerens feedback, understreger det borgerens autonomi og at indsatsen bygger på samarbejde mellem borger og personale, samt at personalet er lydhørt overfor, hvad der kan gøres anderledes for at hjælpe bedre. Her kan misforståelser blive ryddet af vejen, små justeringer kan aftales, og det kan være med til at styrke relationen.