

SAMTALEKORT

- TIL VEJLEDNING AF KRÆNKEDE OG SELVMORDSTRUEDE STUDERENDE

www.bitly.com/sub-akut



**AAU STUDIE- OG
TRIVSELSVEJLEDNING**

FORMÅLET MED KORTENE

Bliver du kontaktet af en studerende, der er blevet udsat for krænkelser eller er selvmordstruet, tilbyder AAU Studie- og trivselsvejledning hjælp til den studerende og sparring til fagmiljøerne på Aalborg Universitet.

KONTAKT

Du finder kontaktinformationer på trivselsvejledere og rådgivere på campus Aalborg, København og Esbjerg her:

www.bitly.com/sub-akut

SÅDAN BRUGER DU SAMTALEKORTENE

Disse samtalekort er udviklet som inspiration og støtte til at tage den svære samtale med den studerende. Hvert samtalekort har sit eget særlige fokus.

Du vil finde eksempler på relevante spørgsmål og informationer om steder og personer, du kan henvise den studerende til, hvis der er behov for hjælp- enten akut eller subakut.



TRUENDE OG VOLDSSOM ADFÆRD – FYSISK/PSYKISK

DIT FOKUS

- Lyt og spørg ind – “Hvad handler det om?”
- Anerkend følelser og reaktioner – “Dine reaktioner er normale...”
- Opbyg en alliance – “Du er hos mig nu, og vi er sammen om det her”
- Skab positiv forventning – “Det er godt, du er her. Det hjælper at tale med andre om det”
- Giv plads til pauser – “Tag dig al den tid, du har brug for”
- Klargør din rolle – “Hvis ikke jeg kan hjælpe dig, finder vi ud af, hvem der kan” – “Inden du går herfra laver vi en aftale om, hvad der skal ske”

SPØRGSMÅL, DU KAN STILLE

- Hvad er det, du oplever – hvem, hvor, hvor meget...?
- Hvad gør de oplevelser ved dig?
- Har du talt med andre om det?
- Hvem vil du kunne tale med det om?
- Hvad skal der til for at gøre dig tryk?
- Hvad kan hjælpe dig til at holde modet oppe?
- Er der nogen, der kan hente dig her?



TRUENDE OG VOLDSSOM ADFÆRD – FYSISK/PSYKISK

HENVISNINGSMULIGHEDER

Studieledelse

Hvis det drejer sig om krænkende adfærd fra medstuderende, undervisere eller faglige vejledere.

Se henvisningsmuligheder under vejledning ifb. voldtægt.

Egen læge

I langt de fleste tilfælde er det en god idé at kontakte egen læge, eksempelvis, hvis der skal søges om tilskud til et eventuelt behandlingsforløb.

Politiet

Hændelsen kan meldes til politiet, hvis der er sket en overtrædelse af straffeloven.

- 112 (hasteanmeldelser)
- 114 (mindre hastende anmeldelser)
- Skriftlige anmeldelser kan ske via www.politi.dk
- Anmeldelser af ikke hastende karakter kan ske til det nærmeste distrikts e-mail

Er du i tvivl om den studerendes psykiske eller fysiske tilstand, kan du eventuelt tage samtalen med den studerende, mens en kollega tager kontakt til relevant støtteperson eller myndighed.



MOBNING/CHIKANE/STALKING/DISKRIMINATION MV.

DIT FOKUS

- Lyt og spørg ind - "Hvad handler det om?"
- Anerkend følelser og reaktioner - "Dine reaktioner er normale..."
- Opbyg en alliance - "Du er hos mig nu, og vi er sammen om det her"
- Skab positiv forventning - "Det er godt, du er her. Det hjælper at tale med andre om det"
- Giv plads til pauser - "Tag dig al den tid, du har brug for"
- Klargør din rolle - "Hvis ikke jeg kan hjælpe dig, finder vi ud af, hvem der kan" - "Inden du går herfra laver vi en aftale om, hvad der skal ske"

SPØRGSMÅL, DU KAN STILLE

- Hvad er det, du oplever - hvem, hvor, hvor meget...?
- Hvad gør de oplevelser ved dig?
- Har du talt med andre om det?
- Hvem vil du kunne tale med det om?
- Hvad skal der til for at gøre dig tryk?
- Hvad kan hjælpe dig til at holde modet oppe?
- Er der nogen, der kan hente dig her?



MOBNING/CHIKANE/STALKING/DISKRIMINATION MV.

HENVISNINGSMULIGHEDER

Studieledelse

Hvis det drejer sig om krænkende adfærd fra medstuderende, undervisere eller faglige vejledere.

Se henvisningsmuligheder under vejledning ifb. voldtægt.

Egen læge

I langt de fleste tilfælde er det en god idé at kontakte egen læge, eksempelvis i tilfælde af, at der skal søges om tilskud til et eventuelt behandlingsforløb.

Studenterrådgivningens fremskudte indsats på AAU

Tilbyder korttidsterapi. Kan være kort ventetid.

Henvis til: aau@srg.dk

Ungerådgivningen

Hjælper unge, der kæmper med ensomhed, mobning, overgreb, vold, selvmordstanker, lavt selvværd mm.

Henvisning, hvis den studerende er 26 år eller yngre.

Forældre og pårørende kan også henvises.

Ventetid kan forekomme.

Henvis til: 99315750



VOLDTÆGT

DIT FOKUS

- Lyt og spørg ind - "Hvad handler det om?"
- Anerkend følelser og reaktioner - "Dine reaktioner er normale..."
- Opbyg en alliance - "Du er hos mig nu, og vi er sammen om det her"
- Skab positiv forventning - "Det er godt, du er her. Det hjælper at tale med andre om det"
- Giv plads til pauser - "Tag dig al den tid, du har brug for"
- Klargør din rolle - "Hvis ikke jeg kan hjælpe dig, finder vi ud af, hvem der kan" - "Inden du går herfra laver vi en aftale om, hvad der skal ske"

SPØRGSMÅL, DU KAN STILLE

- Hvad er det, du oplever - hvem, hvor, hvor meget...?
- Hvad gør de oplevelser ved dig?
- Har du talt med andre om det?
- Hvem vil du kunne tale med det om?
- Hvad skal der til for at gøre dig tryk?
- Hvad kan hjælpe dig til at holde modet oppe?
- Er der nogen, der kan hente dig her?



VOLDTÆGT

HENVISNINGSMULIGHEDER

Egen læge

I langt de fleste tilfælde er det en god idé at kontakte egen læge, eksempelvis i tilfælde af, at der skal søges om tilskud til et eventuelt behandlingsforløb. Hjælp evt. den studerende med at kontakte Center for Voldtægtsofre:

- 9766 6870 (akut)
- 9766 0443 (rådgivning)

Politiet

Hændelsen bør meldes til politiet, hvis der er sket en overtrædelse af straffeloven.

- 112 (hasteanmeldelser)
- 114 (mindre hastende anmeldelser)
- Skriftlige anmeldelser kan ske via www.politi.dk

Studieledelse

Hvis det drejer sig om krænkende adfærd fra medstuderende, undervisere eller faglige vejledere.

Sådan vil forløbet være på AAU

- Studielederen og den krænkede taler oplevelsen igennem.
- Studieleder laver et notat om samtalen.
- Studieleder og den krænkede vurderer sammen, om der er foregået noget strafbart, og hvis det er tilfældet, vejledes den studerende om politianmeldelse.
- Studieleder indkalder herefter krænker til samtale (evt. med bisidder), der udarbejder et notat fra samtalen. Studieleder vurderer, om sagen skal indberettes til rektor, eller om krænker slipper med en advarsel.

Sekretariatet i Studieservice

Den krænkede kan søge hjælp hos en jurist i Sekretariatet i Studieservice. Sekretariatet er ansvarlig for disciplinærsager på AAU.



SELMORDSTRUET

Husk altid at spørge ind til en kontaktperson til den selvmordstruede - eksempelvis en pårørende.

Skal vedkommende tale med en anden relevant myndighed eller person, bør du hjælpe med den indledende kontakt og herefter viderestille den studerende. Dette for at sikre, at vedkommende er i sikre hænder.

Udtrykker den studerende tanker og ønske om at begå selvmord, er det en god idé at inddrage en kollega, så I er to til at bevidne situationen og støtte hinanden.

I subakutte situationer kan henvises til den subakutte funktion ved Studie- og trivselsvejledningen, som varetages forsøgsvis af Studenterrådgivningen på campus Aalborg og Esbjerg.

www.bitly.com/sub-akut.

DE VIGTIGSTE RISIKOFAKTORER FOR SELVMORD:

- Udskrivelse fra psykiatrisk afdeling inden for de seneste uger
- Tidligere selvmordsforsøg
- Aktuel psykisk lidelse, herunder misbrug
- Nyligt tab af nærtstående, specielt ved selvmord i familien
- Nydiagnosticeret alvorlig fysisk sygdom
- Detaljerede planer for selvmord



SELMORDSTRUET

SPØRGSMÅL VED SELMORDSTANKER

- Har du haft selvmordstanker længe? Har du det stadig?
- Er det noget, som du ofte har tænkt på? Hvor ofte?
- Har du talt med andre om det?
- Hvem vil du kunne tale med det om? Hvem kan du søge støtte hos?
- I hvilke situationer er du tryk og godt tilpas? Hvad giver dig energi? (hold humøret og modet oppe)

DIT FOKUS

- Lytte og spørge ind – hvad handler det om?
- Aldrig at acceptere selvmord som en løsning
- At styrke kommunikationen og den menneskelige kontakt

- At indgive håb
- At modvirke tunnelsyn
- At hjælpe med løsning af akutte problemer
- Undersøge om der er nogen i den studerendes omgangskreds, vejlederen kan kontakte, som kan hente den studerende

AKUTTE HENVISNINGSMULIGHEDER

Er du i tvivl om den studerendes psykiske tilstand, kan du inddrage en kollega, som kan hjælpe med at tage kontakt til relevante myndigheder eller personer:

- Skadestuen
- Politiet
- Vagtlægen
- Livslinjen
- Psykiatrisk skadestue
- AAU Studie- og trivselsvejledningens sub-akutte funktion



SPØRGSMÅL?

Har du spørgsmål eller behov for sparring kan du altid henvende dig til AAU Studie- og trivselsvejledning.

Du kan finde kontaktoplysninger på:
www.bitly.com/sub-akut.

Vi hører også meget gerne fra dig, hvis du får henvendelser fra studerende, som er blevet krænket eller er selvmordstruet, men som du ikke vurderer skal henvises til AAU Studie- og trivselsvejledningen, så vi kan få et overblik over omfanget.



**AAU STUDIE- OG
TRIVSELSVEJLEDNING**