

## Dæmi um fyrirbyggingarættlan fyrir einstakan borgara

Navn á borgara: \_\_\_\_\_

### Stutt lýsing av hóttandi/harðligum/sjálvskaðandi atburði:

X kann tykjast bæði líkamliga og munnliga hóttandi í konfliktstöðum. Misskiljingar eru serliga avbjóðandi fyrir X. Hetta sæst aftur í hægri tónalegu og munnliga hóttandi atferð.

X kann koma við ítökiligum og persónsrættaðum hóttanum, bæði móti øðrum borgarum og starvsfólkum. Tá ið X verður ørkymlaður, hevur hann lyndi til at reagera úteftir og oyðileggja materiel ting.

X kann gerast harðligur, og hevur verið tað, móti øðrum borgarum og starvsfólk í sambandi við eina konfliktstöðu.

Tá ið X kennir seg trýstan av umstöðunum og egnum væntanum, vísir søga hansara, at hann kann fáa sjálmorðstankar.

### Hesum skalt tú geva gætur:

Tað er umráðandi at avtalar við X verða hildnar. Og um avtalan ikki kann haldast, hevur tað týdning at X fær hetta at vita, umframt hví so er, og hvussu ein nýggj avtala kann gerast. Broyting av avtalum kann merkja, at X gerst illur, sjálvt um hann í veruleikanum er keddur. X kann tí hava tørv á hjálp til at seta orð á sínar kenslur. Hetta gera vit við at tosa við X um kenslurnar, hvussu tær ávirka hann, og hvussu vit saman kunnu finna eina loysn. Tí er umráðandi at vit nýta viðurkennandi tilgongd og lata X blíva ein part av frásøguni.

### Hvat skalt tú ger her og nú – og hvat skalt tú siga:

Tú skalt leggja til merkis, um X er ørkymlaður og um hann vísir tekin um at vera sárlyndur. Vanliga situr X við ørmunum á kross, hyggur illsliga niðureftir, orðar ónøgdsemi, vísir mótløysi og vónløysi í atferð, er ilskur, tekur seg vekk frá felagsskapinum.

X hefur tærv á at onkur lurtar eftir tí, ið hann hefur at siga, men hann megnar ekki at kjakast ella at grunda yvir tingini, tá ið hann er illur. Set teg tí bert niður og lurta.

Í tí løtu, tú kennir teg hóttan ella kennir at tað fer yvir títt mark, skal støða takast til, um eitt annað starvsfólk eigur at taka yvir.

### **Hetta gert tú beint eftir:**

Tað er umráðandi at X fær frið eina løtu eftir konfliktina. Eftir tað kanst tú søkja samband við hann, ella hann søkir samband við teg. Tað er umráðandi at siga við X, at sjálvum ein konflikt hefur verið, so merkir hetta ikki, at starvsfólkini ikki dáma hann ella at hann skal skamma seg. Fortel honum, at starvsfólkini eru eisini her fyri hann, tá ið alt er trupult og tungt. Tað hefur stóran týdning fyri X, at tú viðurkennir hann, sjálvum tað ikki tykist at hava týdning fyri hann. Tað er umráðandi at tú merkir eftir í tær sjálvum, um konfliktin hefur ávirkað teg, eftirsum X kann tykjast so ógvisligur í eini konfliktstøðu. Nýt altíð tínar starvsfelagar til sparring og fylg tilbúgvingarætlanini fyri harðskap og hóttanir.

Defusing er umráðandi eftir eina konflikt, soleiðis at lærast kann av tílíkum støðum.

### **Onnur fyribyrkjandi tiltøk:**

Starvsfólkini bjóða javnan X samrøður. Hetta er fyri at minka um ørkymlan og ruðuleika hjá X. Vit vísa harvið X, at vit taka hann í álvara. Vit hava góðar royndir við at gera okkurt aktivt við X. Tað kann vera lættari fyri X at lufta sínar tankar tá, samstundis sum ein góð relatióin verður skapað. Hetta kann t.d. vera ein súkklutúr, fótbólt, biltúr. Lurta eftir, um X hefur nakað uppskot ella ynski. Tað er umráðandi at stuðla X í at savna seg um seg sjálvum, og at hann ikki átekur sær ørkymlan og trupulleikar hjá øðrum.

### **Soleiðis ynskir X, at vit hjálpa honum í truplum støðum:**

**Skrivað av:** \_\_\_\_\_

**Dagfesting:** \_\_\_\_\_

