

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Kuinka kertoa viiltelystä?

Tämän tehtävän tarkoituksena on valmistautua ulos tulemiseen ja tehdä tarkka suunnitelma sen toteuttamiseksi.

Kenelle haluat kertoa ensin?

Miksi haluat hänen tietävän viiltelystä? Mitkä ovat motiivisi?

Milloin aiot kertoa hänelle? Ole mahdollisimman tarkka ajankohdan määrittelyssä. Minä päivänä? Mihin kellonaikaan?

Missä paikassa haluat käydä tämän keskustelun? Paikka, jossa tunnet olosi mukavaksi ja turvalliseksi auttaa sinua olemaan rennempi, kun otat asian puheeksi.

Kuinka kerrot viiltelystä? Mitä tarkalleen ottaen aiot sanoa? Voit kirjoittaa halutessasi kaiken paperille niin kuin valmistaisit puheen.

Kuinka arvelet kyseisen henkilön reagoivan? Kuinka hänen reaktionsa vaikuttaa sinun tunteisiisi? Millä muilla tavoin hän saattaa reagoida? Kuinka nuo reaktiot vaikuttaisivat sinun tunteisiisi?

Kuinka huolehdit itsestäsi keskustelun jälkeen? Kenelle soitat tai ketä voit mennä tapaamaan saadaksesi tukea? Mitä voit itse tehdä rauhoittuaksesi? Kirjoita itsellesi lista hyviksi toteamistasi harjoituksista.

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Kuinka kertoa viiltelystä?

Lopuksi kirjoita kuvaus, kuinka keskustelu sujui. Mitä olisit voinut tehdä toisin? Mitä olisit voinut jättää tekemättä? Mikä meni hyvin? Mitä aiot kokeilla uudestaan? Millainen kokemus tämä oli sinulle kaiken kaikkiaan?

Valmistaudu aina samalla tavoin, kun kerrot uudelle ihmiselle viiltelystä. Ajattele, että jokainen ulos tuleminen on sinulle harjoitus, josta opit jotain. Jokainen ihminen reagoi kuulemaansa eri tavoin. Jokaisen ihmisen reagoititapa johtuu hänestä, ei sinusta. Et ole vastuussa muiden reaktiosta. Olet vastuussa vain omasta toiminnastasi ja siitä, kuinka itse toimit omissa ihmissuhteissasi ja suhteessa itseesi. Myös sinulla on oikeus omiin tunteisiisi. Kukaan toinen ei ole vastuussa myöskään sinun tunteistasi.