



# Övning: Hur berätta om självskadebeteendet?

---

## Mål

Du förbereder dig för att berätta för en närstående om ditt självskadebeteende. Du lär dig att sammanställa en noggrann plan för att genomföra detta.

## Anvisning

Svara på frågorna och använd vid behov exemplen.

---

### 1. För vem vill du först berätta det?

Exempel: Mamma.

### 2. Varför vill du att hon ska veta att du skär dig? Vilka är dina motiv?

Exempel: Det känns tungt att dölja det. Jag vill också få någon form av stöd och tröst.

### 3. När ska du berätta för henne? Var så noggrann som möjligt gällande datumet. Vilken dag? Vilket klockslag?

Exempel: Jag ska berätta för mamma i övermorgon när hon kommer hem från jobbet och vi är på tumanhand hemma. Cirka klockan 17.



**4. Var vill du föra samtalet? På en plats där du känner dig bekväm och trygg blir det lättare för dig att slappna av när du tar upp saken.**

Exempel: Jag tar upp det medan mamma lagar mat i köket.

**5. Hur berättar du om självskärningen? Vad exakt tänker du säga? Du kan anteckna allt på ett papper som om du förberedde ett tal.**

Till exempel: "Mamma, jag har något att berätta. Jag har inte riktigt kunnat säga något tidigare, men jag har mått riktigt dåligt på sistone. Och jag visste inte vad jag skulle göra åt det. Ibland har jag mått så dåligt att jag har skurit mig själv. Jag vill kanske inte att du ska berätta det för någon annan än."

**6. Hur tror du att den aktuella personen kommer att reagera? Hur påverkar hennes reaktion dina känslor?**

Exempel: Bekymrad. Hon kanske undrar varför jag inte har sagt något tidigare. Jag kan känna mig skyldig. Jag kanske är något generad.



**7. På vilka andra sätt skulle hon kunna reagera? Hur skulle dessa reaktioner påverka dina känslor?**

Exempel: Hon kanske tröstar mig och frågar hur hon kan hjälpa. Jag skulle känna mig trygg.

**8. Hur tar du hand om dig själv efter samtalet? Vem ringer du eller vem kan du träffa för att få stöd? Vad kan du själv göra för att lugna dig? Skriv en lista över övningar som du funnit vara bra.**

Exempel: Om samtalet går bra gör jag något tillsammans med mamma. Om jag känner att jag vill vara för mig själv, går jag och tittar på en bra film på mitt rum. Kanske ber jag min syster att hålla mig sällskap.

**9. Skriv slutligen en beskrivning av hur samtalet gick.**

- Vad hade du kunnat göra annorlunda?
- Vad hade du kunnat hoppa över?
- Vad gick bra? Vad tänker du prova igen?
- Hur var den här upplevelsen för dig som helhet?