

Selvskadens 10 interventioner



Forståelse af selvskade

Forstå selvskade som en mestringsstrategi for den, som selvskader.



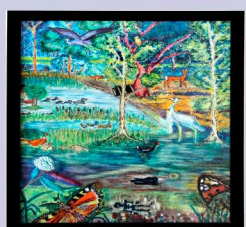
Hjælp og støtte

Anerkend, at den, som selvskader, kan have nogle følelser, der er svære at håndtere, som vedkommende ofte tackler ved at selvskade.



Nærvær og nysgerrighed

Rum selvskaden og anerkend, at den har en betydning for den, som selvskader. Spørg derfor ind til den, som selvskader og vedkommendes selvskade.



Kontekstskifte og fokusflyt

Hjælp den, som selvskader, med at flytte fokus mentalt eller skifte fysisk kontekst. Det kan være hjælpsomt ved igangværende selvskade.



Gensidigt samarbejde

Involver den, som selvskader i deres behandling og pleje og indgå en behandlingskontrakt.



Undgå tvang - gør noget andet

Undgå at tage fat i de situationer, hvor den, som selvskader, ikke er til væsentlig fare for sig selv. Selvskade anvendes ofte som en strategi for at overleve frem for at dø.



Sanseintegration

Arbejd med sanseintegration på mange forskellige måder og med mange forskellige øvelser.



Kædeanalyse

Anvend en kædeanalyse til at analysere en situation med selvskade og få skilt tanker, følelser og handling ad.



Selvskadens mellemrum

Støt den, som selvskader, i træning af alternative mestringsstrategier i "fredstid".



Recovery

Støt den, som selvskader, i den personlige recovery og mind vedkommende om, at livet er foranderligt med både gode og mindre gode perioder.



Læs mere om Selvskadens 10 interventioner

De er udviklet af ekspertgruppe i Psykiatrien Region Sjælland på tværs af afdelinger, specialer og sektorer, heriblandt også somatikken, socialpsykiatrien og bosteder.