

# 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.



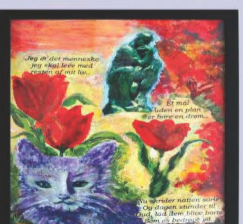
## Selvskadens mellemrum

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.