

Tips till dig som möter någon med ett självskadebeteende

- Ignorera eller avfärda inte din oro.
- Lär dig mer om självskadebeteende.
- Försök att hantera dina egna känslor. Detta kommer att hjälpa dig att närma dig personen på ett lugnt sätt.
- Få inte panik eller dra förhastade slutsatser om varför personen skadar sig själv.
- Förutsätt inte att du vet orsaken – fråga istället vilka känslor personen har som leder till att hen skadar sig själv.
- Uppmuntra personen att söka hjälp: att få hjälp tidigare kan innebära att underliggande problem upptäcks, och att personen kan få lämpligt stöd.
- Tänk dig in i att personens självskadebeteende skulle kunna vara ett av de enda verktyg personen har för att stå ut, och att du ber hen att sluta skada sig själv kan vara mycket skrämmande.
- Ställ inte ultimatum, och försök inte tvinga personen att sluta: det kommer sannolikt att göra saker värre.
- Försök och vara så öppen med personen som möjligt. Om du behöver berätta för någon annan om den drabbades mående så försök tala med den drabbade om detta först.
- Tänk på dig själv: fundera på om du behöver få råd och stöd för din egen del för att orka stötta.