

Finns även som app:



Färdighetslistan

- en hjälp när livet är svårt



Jourmail



Självskadechatten



Färdigheter för att stå ut

- Fokusera på dina andetag. Känn dem, räkna andetagen och andas i olika hastigheter
- Spänn en kroppsdel i taget i 10 sekunder, slappna av och spänn nästa kroppsdel (händerna, ansiktet etc.)
- Var uppmärksam på dina sinnesintryck. Observera och beskriv en sak från varje sinne som du upplever (syn, hörsel etc.)
- Ring en vän eller en hjälplinje
- Använd dig av 10-minutersregeln; bestäm dig för att du inte ska skada dig på 10 minuter. När 10 minuter har gått bestämmer du dig för 10 minuter till
- Välj ett föremål och försök komma på 30 användningsområden
- Välj ett föremål och beskriv dess egenskaper, som form, vikt och färg
- Kom på så många namn du kan på en viss bokstav
- Prata för dig själv
- Rabbla alfabetet baklänges
- Lyssna på musik som du tycker om
- Spela mobilspel
- Välj en sak eller en person och leta fakta om det på internet
- Se en film eller serie
- Sortera någonting du har hemma i storleks- eller färgordning
- Städa
- Duscha kallt eller tvätta ansiktet med kallt vatten
- Balansera på någonting
- Köp pärlor och blanda dem i en stor burk. Sortera sedan pärlorna efter färg
- Läs en bok, tidning eller en serietidning
- Måla naglarna, lägg en ansiktsmask eller ta ett bad
- Rita av någonting i detalj

Färdigheter för att få utlopp för starka känslor

- Skriv ner dina tankar och känslor
- Skriv till någon som gjort dig upprörd, även om du inte skickar det
- Sätt plåster där du annars skulle ha skadat dig
- Måla på din kropp
- Riv sönder papper i små bitar
- Skrik eller slå i en kudde
- Dansa till musik
- Blås upp ballonger och ta sedan sönder dem

Färdigheter för att hantera svåra känslor

- Gör tvärtom. När du vill skada dig själv, gör något mysigt eller trevligt i stället
- Se dig själv i spegeln och skriv en lista på kroppsdelar eller egenskaper som du tycker bäst om hos dig själv
- Lek eller kela med djur

Behöver du stöd?

Vi vill gärna prata med dig, oavsett om du själv är drabbad eller om du är närstående. Du kan alltid maila till oss på shedo.se/jourmail eller chatta med oss på shedo.se/chatt.

SHEDOs stödverksamhet finns för dig på ett medmänskligt plan och våra volontärer vill lyssna på dina tankar, funderingar och känslor.

Innan du skadar dig själv, ställ **ALLTID** dessa frågor:

- Vad känner jag just nu?
- Varför känner jag som jag gör?
- Varför vill jag skada mig själv?
- Har jag varit med om detta tidigare? Vad gjorde jag då för att lösa situationen? Om jag inte kunde lösa det då, hur skulle jag kunna göra för att det ska bli bättre denna gång?
- Om jag skadade mig själv nu, hur skulle det kännas?
- Om jag skadar mig själv nu, hur kommer det då att kännas om en timme eller i morgon?
- Finns det någonting kvar som jag kan prova innan jag skadar mig själv?
- Vill och behöver jag verkligen skada mig själv?

Ha gärna frågorna lättåtkomliga och välj på förhand ut fem färdigheter att prova först innan du skadar dig själv nästa gång!

Kontakt

Har du frågor om föreningen eller vill engagera dig? Hör av dig till info@shedo.se.

Hemsida: www.shedo.se

Facebook: www.facebook.com/foreningenSHEDO

Instagram: [@foreningenshedo](https://www.instagram.com/foreningenshedo)