

Finns även som app:



Färdighetslistan

– en hjälp när livet är svårt



Vår stödverksamhet



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 sedan av och gå vidare till nästa kroppsdel, t.ex. händerna, ansiktet eller axlarna
- Var uppmärksam på dina sinnesintryck. Observera och beskriv något du ser, hör, känner, luktar och smakar
- Ring en vän eller en hjälplinje
- Använd 10-minutersregeln; bestäm dig för att vänta 10 minuter innan du skadar dig. När tiden gått, vänta 10 minuter till
- Välj ett föremål och försök komma på 30 användningsområden
- Välj ett föremål och beskriv dess egenskaper, t.ex. 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 istället
- 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

Är du i behov av stöd?

Vår stödverksamhet finns för dig som drabbad eller närstående. Våra volontärer erbjuder ett medmänskligt stöd via chatt, mail och ett personligt mentorskap. Du väljer själv vad du vill prata om och har möjlighet att vara anonym. Läs mer och hör av dig via www.shedo.se/stod

Om du har tankar på att skada dig själv, **stanna upp** och ställ dessa frågor:

- Vad känner jag just nu?
- Vad kan ligga bakom att jag känner så här?
- Vad är det som gör att jag vill skada mig just nu?
- Har jag varit med om något liknande tidigare? Vad hjälpte mig då? Om det inte hjälpte då, finns det något jag skulle kunna göra annorlunda den här gången?
- Om jag skadar mig nu, hur tror jag att det kommer att kännas efteråt?
- Om jag skadar mig nu, hur tror jag att det kommer att kännas om en timme eller i morgon?
- Finns det något annat jag skulle kunna prova just nu istället för att skada mig själv?
- Vad behöver jag för att ta mig igenom den här stunden?

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)

LinkedIn: www.linkedin.com/company/föreningen-shedo

