



ATT PRATA MED MÄNNISKOR OM SJÄLVSKADEBETEENDE

Translated by Maria Zetterqvist

Om du har anledning att tro att en person skadar sig själv, närma dig ämnet med respektfull nyfikenhet. Istället för att dyka in med frågor som kan verka dömande eller som påminner om ett förhör, dela med dig av din oro på ett sätt som inbjuder till diskussion. Du kan, till exempel, säga:

"Jag har lagt märke till att du varit mer irriterad/ledsen/tillbakadragen (förmedla vad som oroar dig) den senaste tiden och/eller jag har lagt märke till brännskador/skärskador/märken (förmedla metoden här). Jag menar inte att snoka men jag oroar mig för dig. Jag vet att personer som har det svårt ibland kan skada sig själva. Är det någonting sådant som pågår för dig?"

ANDRA VIKTIGA SAKER ATT TÄNKA PÅ NÄR DU PRATAR MED PERSONER SOM HAR ETT SJÄLVSKADEBETEENDE

Använd personens eget språkbruk

Att använda den terminologi som personen själv använder för att beskriva självskadebeteendet kan validera deras upplevelse och erfarenhet. Det visar att du lyssnar aktivt på det som de delar med sig av.

- Om personen säger "jag skär mig" kan följande: "kan du berätta lite mer om när du skär dig. Jag vill förstå på vilket sätt det hjälper dig att skära dig."

Validera och bekräfta att självskadebeteende fyller en funktion

Detta signalerar till personen att du är öppen för att förstå och validera deras erfarenheter och upplevelser.

"Det låter som om självskadebeteendet ger dig en känsla av lättnad när du känner dig överväldigad och när du upplever stark känslomässig smärta. Det låter som en riktigt svår upplevelse för dig."

Var medveten om dina egna reaktioner

Tänk på att det är viktigt hur du reagerar på någon som skadar sig själv. Trots att vissa människor inledningsvis kan ha starka reaktioner, och det är ofta begripligt, är det viktigt att reaktionen är lugn och präglas av

förståelse. Det är viktigt att personen får en möjlighet att dela sin berättelse utan att känna sig pressad.

- Om du känner dig orolig för en människa är det troligen inte hjälpsamt om din reaktion är full av panik eller ångest.
- Försök att ha tålmod och låt samtalet ha sin gång, där personen ges tid att dela sina erfarenheter med dig.

Validera hur svårt det kan vara att prata om självskadebeteende

Det kan vara mycket svårt för personer att dela med sig av sina erfarenheter. Ibland kan en persons självskadebeteende upptäckas av någon som de känner; i dessa fall kan det hända att personen upplever att det skett ett intrång i deras privatliv eller att ett förtroende har brutits. Det bör bekräftas och valideras.

- Om personen pratar med dig om självskadebeteende, validera deras villighet att göra det.
- Du kan till exempel säga "jag uppskattar att du är beredd att prata med mig om det här. Jag kan tänka mig att det inte är så lätt. "

VAD FUNGERAR INTE?

Att överreagera

Självskaadebeteende kan sätta igång en mängd känslor. Att reagera med mycket starka känslor (t ex chock, att vara mycket upprörd) när man pratar med en människa om självskadebeteende är emellertid inte hjälpsamt. Den här typen av reaktioner kan förmedla att du är obekvämd med samtalet och riskerar att stänga ner framtida samtal. Andra reaktioner, såsom att reagera med alltför mycket oro kan också vara ohjälpsamt. I vissa fall kan även sådana reaktioner på självskadebeteende förstärka beteendet.

Att förhöra

Att ställa frågor på ett förhörsliknande sätt (t ex varför gjorde du, varför gjorde du inte) kan invalidera individens upplevelse och kan förmedla att personen gör något fel. Undvik också frågor och kommentarer som antyder att det är lätt att sluta med självskadebeteende (t ex, be inte människor att bara sluta, eller "varför prövar du inte det här istället?")

Att hoppa in och lösa problemet

Trots att avsikten ofta är god och att det härrör från en önskan att hjälpa, så kan försök att för snabbt lösa problemet uppfattas som att du inte lyssnar på och tar personens upplevelse på allvar. Många personer är inte heller redo att sluta med självskadebeteendet direkt. Det gäller framför allt tidigt i samtalen om självskadebeteendet. Många människor kanske inte är redo att prata om självskadebeteendet ännu.

Att ställa alltför många frågor om självskadebeteendet

Att fokusera för mycket på självskadebeteendet och att ägna alltför mycket uppmärksamhet åt detaljer i självskadeepisoderna kan avleda från det som ligger bakom självskadebeteendet; att fokusera alltför mycket på detaljer kan också vara triggnande för vissa individer som ägnar sig åt självskadebeteende. Undvik att dra för snabba slutsatser eller antaganden om varför någon skadar sig själv.

VAD FUNGERAR?

Använd en lugn, lågmäld ton och bemötande

Detta innebär ett lugnt och empatiskt bemötande som inte förmedlar något dömande överhuvudtaget.

Respektfull nyfikenhet

Att ställa frågor är viktigt och det är särskilt viktigt att frågorna ställs på ett respektfullt sätt. Att förmedla att du är genuint intresserad av att förstå en människas erfarenheter och upplevelser räcker långt för att hjälpa dem känna sig förstådda (och det hjälper också din förståelse).

Bekräfta att personen kanske inte är redo att sluta

För många personer kan självskadebeteendet vara deras enda sätt att hantera utmaningar. Det betyder att tanken på att sluta med självskadebeteendet kan vara skrämmande för dem. En del av detta innebär också att bekräfta att individen kanske inte redo att söka professionell hjälp ännu.

Fokusera på personens välbefinnande i stort

Det är viktigt att förmedla omtanke och oro för personens välmående i stort istället för att fokusera endast på självskadebeteendet. Självskadebeteende är ofta ett tecken på andra svårigheter. Att fokusera enbart på självskadebeteendet kan också invalidera personens övriga upplevelser och erfarenheter.