

HVILKEN EFFEKT HAR MIN SELVSKADE?

Selvskadens effekt her-og-nu	
Positiv effekt 😊	Negativ effekt 😞
Jeg bliver mindre ked af det Min krop falder til ro Jeg får støtte fra mit IG-netværk Jeg er ikke længere ensom Jeg føler mig høj	Jeg bliver bange for at miste for meget blod
← Validering De kortsigtede positive effekter må altid valideres som den meningsfulde grund til, at selvskade anvendes som en mestringsstrategi.	
Selvskadens effekt efter noget tid	
Positiv effekt 😊	Negativ effekt 😞
Jeg får en identitet gennem min selvskade	Jeg får grimme ar Folk vrænger på næsen når de ser dem Mine forældre vil ikke lade mig være alene på værelset Mine forældre bliver ked af det Jeg føler, at jeg ødelægger mit liv Selvskaden bliver værre og værre Jeg bliver mere og mere afhængig af den Mine venner tager afstand fra mig
Forandring → De langsigtede negative effekter vil oftest pege på den unges ønske og motivation for forandring.	

Udfyld arket med fokus på din type af selvskade og/eller problemadfærd, skriv dem på listen herunder.

Selvskade/problemadfærd 1: _____

Selvskade/problemadfærd 2: _____

Selvskade/problemadfærd 3: _____

Selvskade/problemadfærd 4: _____

Selvskade/problemadfærd 5: _____

Instruktion til brugen af arbejdsarket "Hvilken effekt har min selvskade"

Arbejdsarket har til formål at afdække hvilken effekt det at skade sig selv har for personen.

Afdækningen fokuserer både på de **oplevede positive effekter** (fx "*selvskade hjælper ved at berolige mig*") og **negative effekter** (fx "*jeg får ar og skammer mig*"). Derudover skelnes der mellem om effekten opleves **her-og-nu** (altså under/umiddelbart efter selvskadeepisoden) eller **efter noget tid** (altså på et tidspunkt hvor personen kan kigge tilbage på sin selvskadeepisode, fx en time, en dag eller en uge senere).

Som det ses på eksemplet ovenfor, vil personen typisk angive flest positive effekter her-og-nu, der peger på hvorfor selvskaden giver mening som en mestringsstrategi, samt negative effekter efter noget tid, der peger på de uønskede effekter af selvskaden.

Afdækningen af selvskadens positive effekter her-og-nu danner grobund for at man som behandler kan udvise forståelse for personen og validere det meningsfulde i de behov, som selvskaden som opfylder som mestringsstrategi ("*Det giver mening for mig, at du skader dig selv når det dæmper alle de svære følelser og tanker, som ellers overvælder dig*"). At validere den umiddelbare positive effekt personen oplever ved at skade sig selv, skal ikke ses som en anerkendelse af selvskade som en hensigtsmæssig strategi, men som en nødvendig anerkendelse af at personen gør sit bedste og anvender selvskade som en mestringsstrategi til at håndtere noget svært. Det er afgørende for behandlingsalliancen og for at mindske skam, at personen oplever sig forstået ift. de behov, som selvskaden opfylder og dermed den funktion, adfærden har for personen.

Afdækning af de langsigtede negative effekter af selvskaden kan danne grobund for et ønske om forandring. For nogle vil det være en øjenåbner at se hvor mange negative konsekvenser selvskaden har over tid, hvilket kan stimulere til en motivation for at arbejde med selvskaden og det, der ligger bag. Samtidig vil mange bemærke, at alle de positive effekter, der er af selvskaden, alle er overstået i løbet af ganske kort tid, mens selvskaden på længere sigt "tager meget mere, end den giver".

Arbejdsarket vil typisk være mest relevant at anvende i den indledende fase af et behandlingsforløb eller som led i at arbejde med motivation for forandring af den selvskadende adfærd, fx i et ambulant forløb inden viderehenvisning til specialiseret behandling for selvskade.