

HVILKEN EFFEKT HAR MIN SELVSKADE?

Selvskadens effekt her-og-nu	
Positiv effekt 😊	Negativ effekt 😞

Selvskadens effekt efter noget tid	
Positiv effekt 😊	Negativ effekt 😞

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: _____