

## SJÄLVSKADEBETEENDE – definiera och diskutera

Vad innebär begrepp som *psykisk smärta*, ångest och *självskadebeteende*?

Vad är det? Hur sker det? Vilka gör det? Vad kan vi göra åt det? Hur kan vi förebygga?

- Ta en fråga i taget. Det här är stora frågor och det finns mycket att tycka och tänka kring.
- Börja enskilt. Tänk till själv en stund och förbered dig för diskussion. Skriv ner dina tankar som stöd för minnet på det sätt som passar.
- Fortsätt sedan med diskussion i par eller smågrupper och avsluta i helgrupp.

### 1 Vad innebär de här orden för dig?

Beskriv vad som menas med att

- *självskadebeteende*
- *må psykiskt dåligt*
- *ha psykisk smärta*
- *ha ångest*
- *dämpa ångest*
- *få professionell hjälp*

### 2 Vad ska man göra? När ska man bli orolig? Vad tycker du?

- Vad ska man göra med känslor som är så jobbiga att man inte vet vad man ska ta vägen?
- Måste man alltid berätta att man mår dåligt? Är det okej att hålla vissa saker för sig själv?
- Vem avgör när det har gått för långt? När ska man bli orolig för någon?

### 3 Vem mår dåligt, när sker det och varför?

- Vilka är det som mår så psykiskt dåligt att de börjar skada sig på ett eller annat sätt? Finns det vissa grupper som löper större risk än andra? Sker det i större utsträckning i någon viss ålder? Vad tror du?
- Varför tror du att man börjar skada sig själv? Är det ett medvetet val?
- Att skära sig sprider sig ofta bland ungdomar. Några börjar och andra tar efter beteendet. Ibland talar man om ett beteende som smittar. Att skära sig blir det som utgör gemenskapen med de andra. Att sluta betyder att inte längre vara en i gemenskapen. Vad kan man göra åt detta?
- Vad kan man göra när man själv gått över gränsen? Hur gör man när man är inne i ett självskadebeteende? Finns det någon väg tillbaka?
- Vad tänker du om de som ser att någon i ens närhet mår dåligt, men inte gör något för att hjälpa? Vad har man för skyldighet som medmänniska?



#### **4 Hur kan vi tillsammans stoppa och förebygga självskadebeteende?**

- Vad kan vi göra om vi märker att någon i vår närhet mår psykiskt dåligt eller skadar sig? Vad kan du göra? Vad kan du säga? Vad är barn och ungdomars ansvar? Vad är vuxenvärldens ansvar?
- Vad skulle du vilja att dina klasskamrater/arbetskamrater gjorde om du mådde psykiskt dåligt och skadade dig själv?
- Går det att göra något på skolan/arbetsplatsen för att stoppa självskadebeteende innan det uppstår? Finns det någon form av förebyggande arbete?
- Hur kan man använda organisationer eller nätet för att ta sig ur ett självskadebeteende? Vad finns det för professionell hjälp?

