



# Självskada

– information till dig som är ung

Länsverksamhet Barn och ungdomsentrén



Region  
Västernorrland

## Självskadebeteende

Självskadebeteende innebär att man medvetet skadar den egna kroppen. Vanligtvis skadar man sig själv som ett sätt för att hantera stark inre smärta. Det kan till exempel för en kort stund kännas lugnande att skada sig själv eller fungera som ett sätt att straffa sig själv eller hantera starka och överväldigande känslor. Att skada sig själv kan leda till ännu mer ångest, skam- och skuldkänslor samt känslor misslyckande. För att lindra dessa känslor, kan ett behov att skada sig på nytt uppstå. Man brukar då tala om att man hamnar i en negativ spiral som leder till ett ytterligare försämrat mående.

Det är vanligt att behöva hjälp och stöttning från sin omgivning för att få ordning på sina rutiner igen – även med saker som man tidigare brukade klara själv.



## Kom ihåg

Din första och viktigaste uppgift när du mår dåligt är att ta hand om dig själv! Lägg annat åt sidan och fokusera på att vara extra snäll och omhändertagande mot dig själv.

Om du kan hitta ett sätt att bryta negativa tankebanor, hålla koll på din ork och må lite bättre i vardagen kan det bli lättare att hålla tankar på självskada på avstånd. Vad kan vara hjälpsamt när det uppstår stunder med tankar på att skada sig själv? Vinn tid genom att lugna dig själv, trötta ut dig och/eller distrahera dig.

## Bli uppmärksam på vad som påverkar ditt mående

Att lära känna vad som påverkar ens tankar, känslor och ökar risken för självskada kan vara mycket hjälpsamt för att undvika att hamna i den situationen. Saker som kan påverka ens mående kan vara exempelvis hunger, trötthet, fysisk sjukdom, stress, att ha träffat för mycket/för några personer under dagen eller att ha gjort för mycket eller för lite aktiviteter.

Alkohol och droger påverkar ens mående, tankar och känslor negativt. Stäm av med dig själv och gå igenom vad som kan tänkas påverka dig och försöka därefter att arbeta skyddande.



## Strategier för att stå ut

- Fokusera på dina andetag. Känn dem och räkna dina andetag.
- Spänn en kroppsdel i taget, räkna långsamt till 10, slappna av och spänn nästa kroppsdel (händerna, fötterna, låren, ansiktet och så vidare).
- Uppmärksamma din omgivning, beskriv en sak som du kan se, höra, känna eller dofta.
- Ring och prata med en förälder, vän eller en hjälplinje.
- Spela ett mobilspel.
- Lyssna på musik du tycker om.
- Se en film eller serie.
- Duscha kallt eller tvätta ansiktet med kallt vatten.  
Ta ett skönt bad. Måla naglarna eller lägg en ansiktsmask.
- Rita av någonting i detalj.
- Sortera någonting efter färg eller storlek – exempelvis pärlor, böcker eller pennor.
- Använd dig av 10 minuters regeln: bestäm dig för att inte skada dig själv på 10 minuter. När 10 minuter har gått bestämmer du dig för att inte skada dig själv på 10 minuter till. Fortsätt så och sysselsätt dig under tider.



## Strategier för att få utlopp för starka känslor

- Skriv ner dina tankar och känslor på ett papper eller i en bok.
- Sätt ett plåster där du annars skulle skada dig.
- Riv sönder ett papper i små, små bitar.
- Dansa till musik.
- Skrik eller slå i en kudde.

## Strategier för att hantera svåra känslor

- Gör precis tvärtom. När du känner att du vill skada dig själv, gör något mysigt och trevligt istället.
- Lek eller kela med ditt husdjur.
- Se dig själv i spegeln och skriv en lista på saker som du tycker om med dig själv. Det kan vara olika egenskaper, saker du är bra på eller gillar med din kropp.



## När du tänker på att skada dig själv – gå igenom dessa punkter!

- Nu mår jag tydligen riktigt dåligt. Vad kan det bero på denna gång?
- Vad kan jag göra för att må lite bättre just nu?
- Finns det någon jag kan prata med istället för att skada mig själv?
- Vilken eller vilka strategier kan jag använda mig av för att stå ut?

Utdrag från SHEDOs websida ([www.shedo.se](http://www.shedo.se))  
och boken "Handbok för livskämpar" av Jennetag, Tell och Beskow.

**Välj strategier du kan testa om tankar på självskada dyker upp:**

---

---

---

---

---

---

---

## Hjälplinjer:

Vid en akut situation, **ring 112** och berätta att du behöver hjälp.

### **Mind – Självmordslinjen: 90 101**

Alla dagar klockan 06.00 – 24.00

### **Mind – Föräldralinjen: 020 – 85 20 00**

Vardagar klockan 10.00 – 15.00, torsdagar klockan 19.00 – 21.00.

### **Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80**

Alla dagar 21.00 – 06.00.

### **BRIS – 116 11**

Vardagar klockan 10.00 – 21.00, och helger 14.00 – 21.00

### **1177 Vårdguiden Sjukvårdsrådgivning:**

1177, dygnet runt.



---

## Websidor med chatt:

### [www.sjalvskadechatten.shedo.se/](http://www.sjalvskadechatten.shedo.se/)

Måndag – torsdag, lördag – söndag klockan 20.00 – 22.00

Det går även att mejla: [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)

### [www.mind.se/sjalvmordslinjen](http://www.mind.se/sjalvmordslinjen)

### [www.jourhavande-medmanniska.se/chatt/](http://www.jourhavande-medmanniska.se/chatt/)

### [www.bris.se](http://www.bris.se)

## Kontaktuppgifter

### Barn och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se Vårdguidens e-tjänster**.  
Där har vi möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**

Alternativt kontaktar ni oss per telefon:

**060-67 76 00**

#### **Öppettider:**

Måndag till fredag 08:00 – 16:00

#### **Besöksadress BUE**

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik