



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Kuinka kertoa viiltelystä

Tavoite:

Valmistaudut kertomaan viiltelystäsi läheisellesi. Opit tekemään tarkan suunnitelman tämän toteuttamiseksi.

Ohje:

Vastaa kysymyksiin, ja käytä tarvittaessa esimerkkejä apunasi.

1. Kenelle haluat kertoa ensin?

Esimerkki: Äidille.

2. Miksi haluat hänen tietävän viiltelystä? Mitkä ovat motiivisi?

Esimerkki: Salaaminen tuntuu raskaalta. Jollain tasolla kaipaan myös tukea ja lohdutusta.



3. Milloin aiot kertoa hänelle? Ole mahdollisimman tarkka ajankohdan määrittelyssä. Minä päivänä? Mihin kellonaikaan?

Esimerkki: Kerron ylihuomenna, kun hän tulee töistä ja olemme kahdestaan kotona. Noin klo 17.

4. Missä paikassa haluat käydä tämän keskustelun? Paikka, jossa tunnet olosi mukavaksi ja turvalliseksi auttaa sinua olemaan rennompi, kun otat asian puheeksi.

Esimerkki: Otan asian puheeksi samalla kun äiti laittaa ruokaa keittiössä.

5. Kuinka kerrot viiltelystä? Mitä tarkalleen ottaen aiot sanoa? Voit kirjoittaa halutessasi kaiken paperille niin kuin valmistaisit puheen.

Esimerkki: "Äiti, mulla ois yks juttu. En oo oikein osannut kertoa aiemmin, mutta mulla on ollut viime aikoina tosi paha olla. Ja en oo tiennyt, mitä sille voi tehdä. Joskus on tullut niin paha olo, että olen viiltänyt itseäni. En ehkä halua nyt vielä, että kerrot kenellekään muulle."



6. Kuinka arvelet kyseisen henkilön reagoivan? Kuinka hänen reaktionsa vaikuttaa sinun tunteisiisi?

Esimerkki: Huolestunut. Hän ehkä ihmettelee, miksi en ole aiemmin kertonut. Saatan tuntea oloni syylliseksi. Voi hävettää hieman.

7. Millä muilla tavoin hän saattaa reagoida? Kuinka nuo reaktiot vaikuttaisivat sinun tunteisiisi?

Esimerkki: Hän saattaa lohduttaa ja kysyä, kuinka voi auttaa. Tulisi turvallinen olo.

8. Kuinka huolehdit itsestäsi keskustelun jälkeen? Kenelle soitat tai ketä voit mennä tapaamaan saadaksesi tukea? Mitä voit itse tehdä rauhoittuaksesi? Kirjoita itsellesi lista hyviksi toteamistasi harjoituksista.

Esimerkki: Jos keskustelu sujuu hyvin, teen jotain yhdessä äidin kanssa. Jos on sellainen olo, että haluan olla omissa oloissani, menen katsomaan hyvää leffaa omaan huoneeseen. Pyydän ehkä siskoa mukaan.



9. Lopuksi kirjoita kuvaus siitä, kuinka keskustelu sujui. Mitä olisit voinut tehdä toisin? Mitä olisit voinut jättää tekemättä? Mikä meni hyvin? Mitä aiot kokeilla uudestaan? Millainen kokemus tämä oli sinulle kaiken kaikkiaan?