



# Övning: Ärr och skam

---

## Mål

Du lär dig att observera din inställning till ärr som självskadebeteendet lämnar efter sig. Du förstår känslorna som ärren väcker

## Anvisning

Denna övning består av tre delar.

I den första delen går du igenom ärren på din kropp genom att rita eller skriva.

I den andra delen besvarar du frågor för att undersöka hur du för närvarande förhåller dig till dina ärr.

I den tredje delen observerar du hur andras kommentarer om dina ärr påverkar dig.

---

## Del 1:

**Skriv ut kroppsbilden i slutet av den här filen eller rita konturen av din kropp på ett separat papper. Rita på bilden alla ärr som finns på din kropp.**

## Del 2:

Fundera en stund över svar på följande frågor:

**1. Finns dina ärr på sådana ställen att du kan dölja dem med kläder?**

**2. Pratar du om dina ärr med vänner, familjemedlemmar eller vårdpersonal?**

**3. Vill du hellre låta bli att berätta sanningen om hur ärren uppstod?**



**4. Ljuger du eller hittar du på historier om hur ärran uppstod?**

**5. Brukar du skära dig på ställen som vanligtvis täcks av kläder?**

**6. Bär du på sommaren långärmade skjortor och långbyxor så att dina ärr inte syns?**

**7. Täcker du ärran med smycken, halsdukar osv.?**

**8. Har du tatuerat dig på ärran?**

**9. Skär du över gamla ärr?**

**10. Har du andra sätt att täcka eller dölja dina ärr?**



### Del 3:

Tänk en stund på situationer där någon lade märke till dina ärr och frågade dig om dem.

**1. Hur reagerade du?**

**2. Svarade du sanningsenligt, ljög du eller bytte du samtalsämne?**

**3. Hur kändes det efter ditt svar?**

**4. Hur reagerade den andra på ditt svar?**

