



# Övning: Att förebygga självskadebeteende

---

## Mål

Du lär dig att undvika situationer där risken att du skadar dig är hög. Den kan behövas särskilt i början. Du lär dig också att förändra miljön så att det är mindre sannolikt att du skär dig.

## Anvisning

Du kan sträva efter att förhindra självskadebeteende på följande sätt:

1. Lista de platser där det är minst sannolikt att du skulle skada dig.

Det kan vara till exempel skolan, köpcentrumet, biblioteket, biografen, gymmet och hemma hos en vän. Om du känner att du vill skada dig kan du söka dig till dessa platser.

2. Lista alla redskap runt omkring dig som du använder eller skulle kunna använda för att skada dig själv.

Gör upp en plan för hur du ska göra dig av med dessa föremål eller lägga dem på en plats där du inte längre kommer åt dem.

3. Gör en lista över personer som du kan kontakta när impulsen att skada dig ökar eller om du i övrigt vill prata med någon.

Komplettera dessutom listan med telefonnummer och adresser samt klockslag då du kan nå den aktuella personen.

---