

Färdigheter för att stå ut:

Rabbla alfabetet baklänges

Prata för dig själv. Beskriv till exempel rummet i detalj

Ring en vän och prata om något annat, du kan till exempel be henne berätta vad hon gjort idag

Rita av någonting i detalj

Gör hennatatueringar

Måla naglarna

Räkna upp fyra saker du ser, tre saker du hör och två saker du känner (t.ex. golvet under fötterna, bordet under händerna)

Läs en bok, tidning eller en serie

Sätt på glad, tokig musik, till exempel en barnskiva

Välj ett föremål och titta noga på hur det ser ut och känn hur det känns att ta på det

Fokusera på dina andetag. Känn dem, andas i olika hastighet, räkna andetagen

Plocka fram en fin låda och fyll den med vackra saker eller saker som betyder någonting för dig.

Städa ett litet hörn men gör det noggrant

Storstäda rummet eller huset. Hur snabbt kan du göra det?

Välj ett föremål i rummet. Undersök det omsorgsfullt och skriv en så detaljerad beskrivning du kan, inklusive vikt, storlek, form, färg, användningsområden.

Välj ett föremål, till exempel ett suddgummi och försök komma på 30 saker man skulle kunna använda det till.

Välj en sak eller en person och leta fakta om det på Internet

Använd dig av 10-minutersregeln. Bestäm dig för att du inte ska skada dig på 10 minuter. När 10 minuter har gått bestämmer du dig för 10 minuter till.

Köp en massa indianpärlor och blanda dem i en stor burk. Sortera dem sedan medan du beskriver vilka färger de har.

Skriv av ett kapitel i en bok

Ställ dina böcker/CD-skivor i bokstavsordning

Fantiserar (till exempel om att träffa en superkändis eller om att ligga på en strand i Thailand)

Kom på så många namn du kan på en viss bokstav

Färdigheter för att få utlopp för starka känslor:

Dansa hysteriskt till vild musik

Måla med röd penna där du annars skulle ha skadat dig och sätt på plåster

Riv sönder ett lakan eller en urvuxen tröja

Skriv av dig dina känslor, till exempel i ett mail till någon eller i en novell för dig själv

Kasta petflaskor i en vägg

Blås upp ballonger och försök sedan ha sönder alla så snabbt du kan

Krossa ägg eller isbitar (tex i badkaret)

Riv sönder en telefonkatalog i så små bitar du kan

Skriv brev till någon som gjort dig arg/ledsen, även om du inte skickar det

Gör lergubbar och släng dem i väggen eller på golvet

Gör din egen voodoo-docka och stick nålar i den!

Ha kuddkrig med någon eller med en vägg

Skriv ut en bild av dig själv eller av någon annan (beroende på vem du är arg på) och markera med tuschpenna vad du skulle vilja göra. Trasa sönder bilden.

Färdigheter för att tvinga bort negativa känslor:

Gör tvärtom. När du vill skada dig själv, gör något mysigt eller trevligt istället. Tex bada badkar eller se en film.

Se dig själv i spegeln och skriv en lista på kroppsdelar/ egenskaper du tycker bäst om hos dig själv

Kleta med färg

Tvinga fram ett leende eller ett skratt
Trösta dig själv, tillåt dig att vara liten
Lek eller kela med dina husdjur (om du har några)

Alternativ istället för att skada sig själv

Krama en isbit i handen
Stoppa fingret i frusen mat (tex glass) i en minut
Ha ett hårband runt handleden och låt det smälla mot huden
Duscha varmt eller kallt
Ät wasabi, peppar, chili eller annat starkt

Om du inte kan göra något åt smärtan, bli medveten om den. Känn den fullt ut, acceptera den och kom ihåg att den inte kan skada dig.

Innan du skadar dig själv, ställ alltid dessa frågor:

1. Vad känner jag just nu?
2. Varför känner jag som jag gör?
3. Varför vill jag skada mig själv?
4. Har jag varit med om detta tidigare? Vad gjorde jag då för att lösa situationen? Om jag inte kunde lösa den då, hur skulle jag kunna göra för att det ska bli bättre denna gången?
5. Om jag skadade mig själv nu, hur skulle det kännas?
6. Om jag skadar mig själv nu, hur kommer det då att kännas om en timme eller i morgon?
7. Finns det någonting kvar som jag kan prova innan jag skadar mig själv?
8. Vill/behöver jag verkligen skada mig själv?

Ha gärna frågorna lättåtkomliga och välj på förhand ut fem färdigheter att prova först innan du skadar dig själv nästa gång!

FÄRDIGHETSLISTA

- *en hjälp när livet är svårt*

