

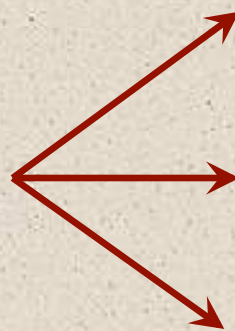
# **Att skada sig själv för att överleva**

Sofia Åkerman

Författare och sjuksköterska

Vad är självskadebeteende?

# Varför?



Upplevelser i livet?

Känslomässiga  
egenskaper?

Samhällskultur?

# Vem?

# Varför skadar man sig själv?

- För att minska negativa känslor
- För att straffa sig själv
- För att ha kontroll
- För att förflytta smärtan
- För att bibehålla en identitet
- För att andra ska se och förstå

# Vad ska man göra??

Ska man säga något?

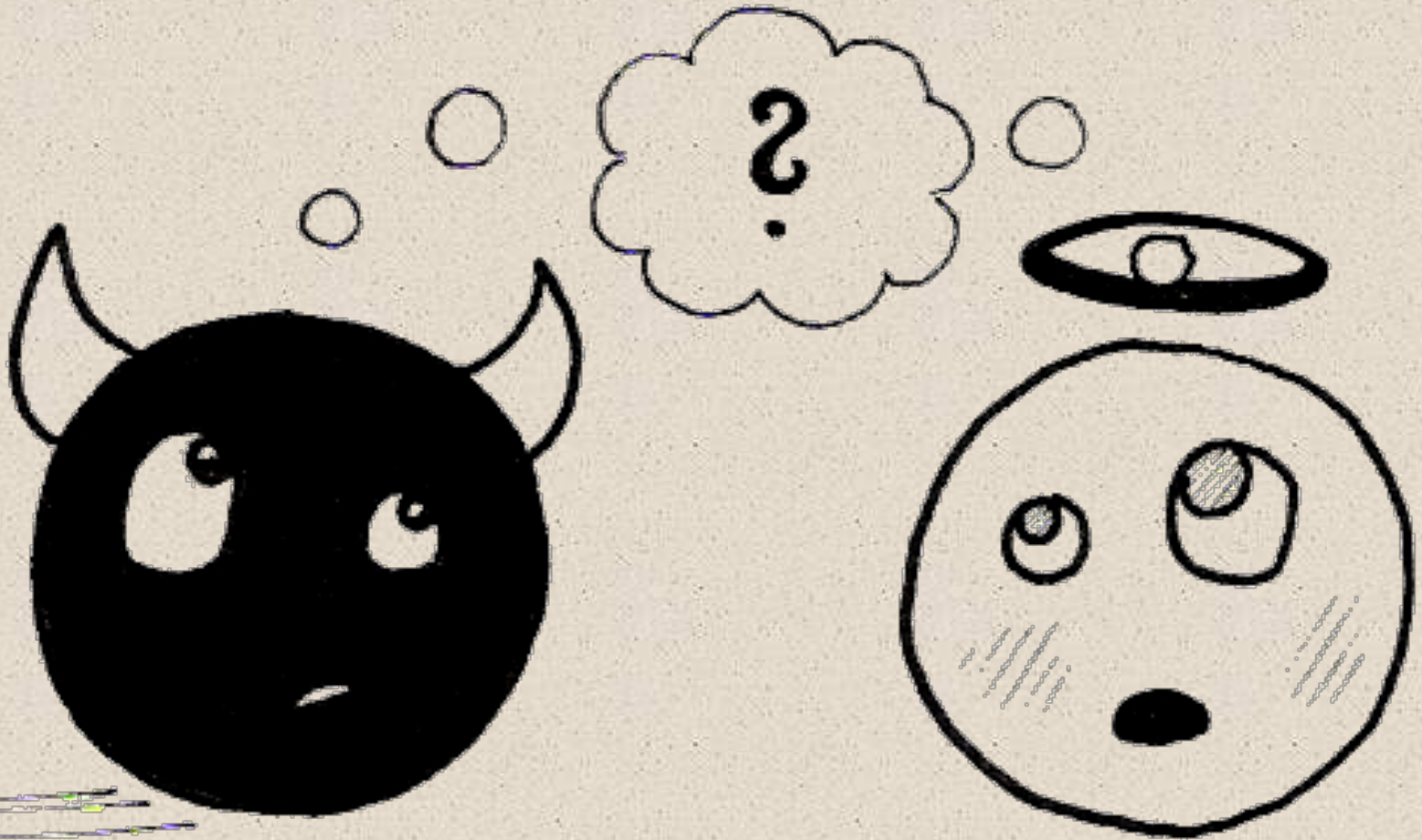
När ska man hänvisa vidare?

Vad ska man tänka på?

*”Det känns som om jag har en destruktiv del och en självbevarande del av mig, inte som olika personligheter utan mer som olika viljor. Och ju mer jag har tänkt på det ju mer splittring upptäcker jag att jag känner angående nästan allt. Det är som ett inre inbördeskrig och det är verkligen tärande med de där ständiga motsättningarna, det är som om jag fastnar i mitten och slits itu gång på gång!”*

**Tjej, 21 år**







# Till dig som vill hjälpa

- Ha rimliga krav på dig själv
- Tillåt dig att göra mänskliga ”misstag”



”Var som en anka.  
Se lugn ut på ytan, men paddla  
som en tok därunder”

*Michael Caine*

**Ge inte upp!**

[www.sofiaakerman.com](http://www.sofiaakerman.com)

