4 Forstå min selvskade

+ Fordele



Jeg kan lære at handle anderledes



Jeg kender mine triggere og mine advarselstegn



Jeg føler mindre skyld og skam



Jeg kan bedre bede om hjælp



Jeg bliver mere bevidst om min sårbarhed



Jeg får større kontrol

÷ Ulemper



Det er svært at tale om det der gør ondt



Det kommer til at kræve noget af mig



Andre håber at jeg kan forandre noget



Jeg kan få følelsen af at miste noget af mig selv



Jeg kan risikere at få det værre i en periode

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Min samarbejdsaftale

+ Fordele



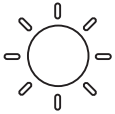
Jeg får klarhed over mit forløb



Vi har en fælles plan for min behandling



Planen støtter mig i min egen recovery proces



Aftalen skaber tryghed og forudsige-lighed



Jeg får et konkret og brugbart redskab



Jeg opnår større kontrol over mine egne handlinger

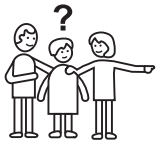
÷ Ulemper



Det kommer til at kræve noget af mig



Det kan føles ukendt og utrygt



Jeg forpligter mig på en anden måde



Jeg kan føle mig fastlåst



Jeg er bange for ikke at kunne leve op til aftalerne



Jeg bliver ramt af skyld og skam

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Ikke ændre mit selvskademønster

+ Fordele



Jeg bevarer min nuværende mestringsstrategi



Det dæmper de svære følelser



Det kræver ikke noget nyt af mig



Jeg anvender noget velkendt



At det synliggøres at jeg har det dårligt

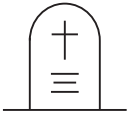
÷ Ulemper



Jeg bliver ramt af skyld og skam



Jeg risikerer at få ar på krop og sind



Det kan have alvorlige konsekvenser for min fremtid



Jeg gør mine omgivelser kede af det



Det forhindrer mig i at mærke og arbejde med mine følelser

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Når forandringer starter med et valg

"Jeg følte mig for første gang taget alvorligt – som en der selv havde noget at skulle have sagt"

"Det gjorde en forskel, at vi fandt løsninger sammen. Det føltes ikke som noget, der bare blev bestemt for mig"

"Nogle gange var det svært at skulle vælge selv – jeg var ikke altid klar til at tage den beslutning"

"Jeg kunne godt føle, at ansvaret blev lidt tungt, især når det ikke lykkedes for mig"

"Det gav mig mere ansvar, og det var faktisk med til at mindske trangen, fordi jeg havde en plan, jeg selv havde været med til at beslutte"

"Der var dage, hvor jeg egentlig bare havde brug for, at nogen tog styringen lidt mere"

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview