

Forandringsstadier og tegn på fremskridt

Selvskade: hvad der kan ændre sig – og hvad der kan støtte en ung



BrydSelvskade.dk

Fremskridt sker sjældent i en lige linje. En ung kan bevæge sig frem og tilbage mellem stadier. Tilbagefald betyder ikke, at alt er tabt – det peger ofte på, at der er noget, der skal justeres.

1 Modstand

Den unge ser ikke selvskade som et problem eller oplever ikke motivation for ændring.

Tegn på fremskridt:

små åbninger i samtaler, mindre lukkethed.

Støtte:

rolig, ikke-dømmende kontakt; relation før løsninger.

2 Ambivalens

Den unge kan se både "fordele" og omkostninger ved selvskade. Ambivalens er normal.

Tegn på fremskridt:

flere ord på følelser, triggere og konsekvenser.

Støtte:

udforsk uden at overtage; anerkend tvetydighed.

3 Forberedelse

Den unge begynder at planlægge ændring: søger viden, overvejer støtte og konkrete aftaler.

Tegn på fremskridt:

villighed til at prøve strategier og lave en enkel plan.

Støtte:

aftal hvad der gøres før/under/efter trang; gør det let at række ud.

4 Handling

Den unge forsøger aktivt at stoppe eller reducere selvskade og bruger alternativer (ofte med svingninger).

Tegn på fremskridt:

lavere intensitet, kortere episoder, hurtigere stabilisering.

Støtte:

ros indsats; hold fokus på færdigheder og støtte i hverdagen.

5 Vedligeholdelse

Længere perioder uden selvskade. Fokus flytter gradvist til trivsel, relationer og mestring.

Tegn på fremskridt:

tidligere genkendelse af triggere og bedre tolerance for ubehag.

Støtte:

støt struktur og fællesskaber; plan for tidlige tegn på tilbagefald.

6 Bedring

Selvskade fylder langt mindre eller slet ikke. Den unge har mere robuste måder at regulere følelser på.

Tegn på fremskridt:

mere stabil selvforståelse, håb og rettidig hjælp-søgning.

Støtte:

vær en tryk base; fejrløse milepæle uden at gøre det til kontrol.

Tilbagefald som læring

Hvis der sker et tilbagefald, så brug det som læring: Hvad skete der lige før? Hvilke tegn blev overset? Hvad kan justeres næste gang?



BrydSelvskade.dk