



BrydSelvskade.dk

De 3 F'er: Kort screening/afdækning af selvskade

Bruges ved indflytning/afdækning og herefter ved behov (fx ved ændringer, bekymring eller efter hændelse).

FORM

Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, slå, brænde dig selv) **uden at formålet var at tage dit eget liv**? Ja/Nej

Hvis ja: Hvad har du gjort? (og gerne: hvad bruger du typisk, og hvor på kroppen?)

FREKVENS

Hvor ofte har du selvskadet:

- den seneste måned?
- det seneste år?

(og hvis relevant: hvornår var senest, og er der perioder hvor det eskalerer?)

FUNKTION

Når du selvskader, hvad hjælper det dig med? (fx dæmpe svære følelser, få ro i kroppen, "straffe" dig selv, få kontakt/omsorg, føle noget, slippe for tomhed, få en rar lettelse)

Internet og sociale medier

Bruger du internettet eller sociale medier i forbindelse med selvskade (fx søgninger, billeder, grupper, deling, sammenligning, "trigger"-indhold, beskeder fra andre)? Ja/Nej

Hvis ja: Hvordan, og hvad betyder det for trangen?