

DU KAN GIVE DENNE FOLDER TIL EN VOKSEN....

# FORSLAG TIL VOKSNE DU KAN BETRO DIG TIL:

Din lærer

Din træner

Sundhedsplejersken  
på skolen

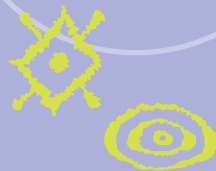
Et familiemedlem,  
fx din moster, onkel,  
bedsteforælder el. lign.

Din arbejdsgiver

Din læge

En præst

En ven/venindes  
far eller mor



...eller hvem DU nu har lyst til at snakke med

April 2008

HER KAN DU FÅ HJÆLP, HVIS DU SKADER DIG SELV

## TELEFONRÅDGIVNING 7010 1818

Telefonrådgivningen henvender sig til spiseforstyrrede, selvskadere, pårørende og voksne, der har med unge at gøre i deres daglige arbejde.

## MAILRÅDGIVNING

Hvis du ikke har lyst til at ringe eller er lidt nervøs for det, kan du i stedet skrive til os på [raadgivning@selvskade.dk](mailto:raadgivning@selvskade.dk). Du må også gerne sende en mail om, at du gerne vil ringes op af en rådgiver.

## WEBLOGS

På vores weblogs kan du læse mere om både selvskade, spiseforstyrrelser og selvværd, og du kan kommentere og stille spørgsmål. Læs mere på [www.cutting.lmsblogs.dk](http://www.cutting.lmsblogs.dk) og [www.kvindernesselvvaerd.dk](http://www.kvindernesselvvaerd.dk)

## BODYTALK

BodyTalk henvender sig til folkeskolens 7.-10. klasser. Det er en workshop af ca. to timers varighed, der hjælper unge med at forstå, hvordan de kan opbygge et godt selvværd og en god kropsofattelse. Hvis du godt kunne tænke dig at få BodyTalk ud på din skole, kan du bede din lærer om at kontakte Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade for yderligere information.

[www.selvskade.dk](http://www.selvskade.dk) [www.spiseforstyrrelser.dk](http://www.spiseforstyrrelser.dk)



# DET ER IKKE KNIVEN, DER ER DIN FJENDE

- en folder om cutting og anden selvskade



Landsforeningen mod  
spiseforstyrrelser og selvskade

PÅ EN MÅDE ER

KNIVEN FAKTISK

# DIN VEN

Måske har du oplevet, at du får det bedre, når du skærer eller på andre måder skader dig selv? Vrede, sorg, ensomhed, forladthed, skuffelse og tomhed – det er som om, det hele forsvinder et øjeblik, og det kan næsten give et sus, når kniven rammer huden – som om alle de svære følelser forsvinder ud af kroppen...

Men måske

har du også oplevet, at det hele bagefter er værre end før? Sorgen og vreden vender tilbage for fuld styrke sammen med bekymringen over sårene, der skal skjules og selvbebrejdelser over, at du ikke kan lade være med at skære?

Problemet ved kniven og andre former for selvskade er, at det kun hjælper et ganske kort øjeblik. Og derfor handler det om at finde noget, der hjælper bedre end kniven gør. Det er måske svært at forestille sig, at det kan lade sig gøre – men det kan det!

Det gælder om at få lidt styr på alt det kaos, der er inden i dig. Jo mere styr der kommer på det, jo mindre behov vil du efterhånden have for at skade dig selv.



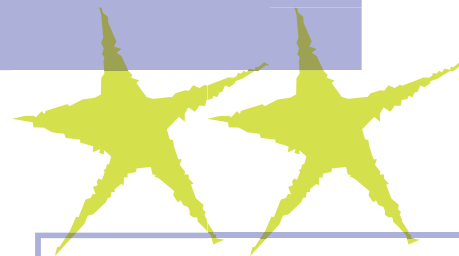
HVORDAN DU KOMMER

# VIDERE

Du bærer rundt på mange svære følelser – derfor har du brug for hjælp fra en voksen, som du føler, at du kan stole på.

Vi ved godt, at det kan virke svært eller umuligt at skulle fortælle en voksen om, hvordan du har det. Din erfaring eller bekymring er måske, at de voksne ikke forstår dig, ikke gider høre på dig, bliver vrede eller meget kede af det.

Derfor kan det være en god ide at bruge lidt tid på at tænke over, hvilke voksne der egentlig er i dit liv. Det behøver ikke være den, der umiddelbart er tættest på dig, du har mest lyst til at snakke med. Vælg en voksen i dit liv, du føler dig tryk sammen med.



NOGLE

# FACTS

OM SELVSKADE



Hver sjettede pige i folkeskolens ældste klasser har prøvet at skade sig selv. I gennemsnit skader to piger i hver gymnasieklasse sig selv. Cirka ti procent af dem, der skader sig selv, er drenge.



Denne pjece er også til dig, selvom du ikke skærer dig, men fx brænder dig med cigaretter eller kogende vand, slår hovedet ind i væggen gentagne gange eller på anden måde skader dig selv med vilje.



En spiseforstyrrelse er også en form for selvskade. Mange piger med spiseforstyrrelser har i perioder også skåret sig selv.