



# STRATÉGIÁK

## AZ ÖNSÉRTŐ SZEMÉLYEK TÁMOGATÁSÁRA

**Stresszes lehet az, ha ismer valakit, aki önsért. Nehéz lehet meghatározni, mit mondjon, mikor (vagy ha egyáltalán) kérjen külső vagy szakmai segítséget, és hogyan támogassa őt, különösen, ha folytatja az önsértést.**

Ha valaki megbízott Önben annyira, hogy beszél az önsértéséről, ez több okból is lehet. A tapasztalatok megosztása lehetőséget nyújt a támogatásra. A folyamatos támogatás nyújtásának formája nagyon egyéni, attól függően, hogy milyen a önsértés jellege, milyen a kapcsolata a személlyel, magától osztotta-e meg Önnel az önsértés tényét vagy másképp tudta meg, és hogyan birkózik meg Ön a nehéz helyzetekkel és a distresszel. Sok forrás áll rendelkezésre az önsértő személyek támogatására; itt stratégiákat adunk Önnek, aki törődik az önsértővel.



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

ÖNGONDOSKODÁS	FOLYAMATOS BESZÉLGETÉSEK	TÁMOGATÓNAK LENNI
Először magára helyezze fel az oxigénmaszkot. A legnagyobb segítséget akkor tudja nyújtani, ha saját egészségére és jóllétére figyel.	Az önsértő személy támogatása időről-időre sok beszélgetéssel jár.	Sokat tehet azért, hogy támogasson valakit, aki önmagát megsérti – és ennek nem mindig kell az önsértésről szólnia.
Legyen tudatos a saját reakcióival kapcsolatban, valamint arra, hogy ezek idővel hogyan változhatnak.	Időnként érdemes bejelentkezni az érintettnél, hogy lássa, hogy van, de ne kényszerítse rá, hogy beszéljen.	Ha valaki nem akarja abbahagyni az önsértést, vagy megsérti magát, akkor az nem az Ön hibája.
Tájékozódjon az önsértésről, beleértve a gyakori tévhiteket is ( <a href="http://sioutreach.org/">http://sioutreach.org/</a> )	Koncentráljon arra, amire az adott személynek most szüksége van (ne feledje, hogy lehet, nem is tudja).	És nem is az ő hibájuk. Új megküzdési stratégiák elsajátítása nehéz. Ez időbe telik, és az út során lesznek visszaesések. Ne adja fel.
Engedje meg magának, hogy feldolgozza az információkat. Néha a beszélgetések nehezek és érzelmenteliek lehetnek.	Ne menjen bele olyan kérdésekbe, amelyek csak saját kíváncsiságát elégítik ki.	Legyen empátikus és mutasson tiszteletteljes kíváncsiságot.
Ne ígérje meg, hogy titokban tartja az önsértést, mivel ez irreális és nagy teher lehet. De határozza meg a titoktartás határait.	Ismerje el a másik érzéseit, anélkül, hogy ítélkezne.	Tudassa az illetővel, hogy ott van neki. Pusztán annak a tudata, hogy van valaki, aki mellette áll, erőt adhat neki.
Tudassa a másikkal, ha valami már túl sok, és szünetre van szüksége.	Ne féljen a csendtől. Hagyjon teret a személynek, hogy feldolgozza gondolatait és érzelmeit. Az érintett tapasztalatairól beszélni valószínűleg nehéz és/vagy érzelmileg kimerítő (mindkettőjüknek).	Az önsértést okozó eszközök eltávolítása, és a helyettesítő viselkedések javaslása (például befőttesgumi használata a csuklón) gyakran nem segít, és megszünteti a személyes kontrollt.
Ajánlja fel, hogy elkíséri, külső segítség felkeresésében, ha szükséges. Ez levehet némi nyomást az Ön vállairól.	Csak csendben ülni valakivel segít abban, hogy az illető kevésbé érezze magát túlterheltnek, és érezze az Ön támogatását.	Fektesse le a titoktartás határait. Hacsak nem vészhelyzetről van szó, a legjobb, ha valakinek elmondhatja, abban az esetben, ha az önsértő személy beleegyezik.
Használja támogató kapcsolatait saját egészsége és jólléte fenntartására.	Nem kell minden beszélgetésnek az önsértésről szólnia. Ne hagyja, hogy az önsértés újradefiniálja kapcsolatukat.	Beszéljék meg együtt, mit tehetnétek, ha idegesnek érzik magukat, vagy készletet érznek arra, hogy megsértsék magukat. Hozzanak létre egy listát azokról a stratégiákról, amelyeket a különféle helyzetekben tehetnek.