DIALOGSPØRGSMÅL

OPSPORING AF SELVSKADE

somenta

INTRODUKTION

Denne folder indeholder samtlige dialogspørgsmål fra 'En guide til samtalen – Opsporingsredskab til selvskade'.

Med denne folder har du spørgsmålene til samtalen lige ved hånden, uden at du skal orientere dig i yderligere informationer. Folderen kan derfor være mere overskuelig at benytte under selve samtalen sammenlignet med opsporingsredskabet 'En guide til samtalen'.

Spørgsmålene er vejledende, og du behøver ikke at stille samtlige spørgsmål. Anvend de spørgsmål, som virker relevante i situationen og i den rækkefølge, som falder naturlig. Du kan med fordel tage noter undervejs i samtalen.

For at benytte folderen, er det en forudsætning, at du forud for samtalen har orienteret dig i opsporingsredskabet 'En guide til samtalen'. Derudover anbefales det, at du efter samtalen vender tilbage til det samlede opsporingsredskab for at vurdere og kvalificere din bekymring.

Supplerende materiale

Et af dialogspørgsmålene er formuleret som et skalaspørgsmål, hvor personen skal svare på en skala fra 0-10. Hvis du finder det relevant, kan du til det spørgsmål bruge den supplerende skalafigur. Figuren kan især være gavnlig i samtaler med børn.

Det samlede opsporingsredskab og den supplerende skala kan downloades på vores hjemmeside somenta.dk/opsporing.

TEMA 1: TRIVSEL

Vil du ikke starte med at fortælle mig lidt om, hvordan du går og har det for tiden?

- Hvordan går det i skolen/på studiet/på arbejdet?
  - Har du det godt sammen med dine kammerater/kollegaer?
- Har du nogensinde oplevet at blive mobbet eller holdt udenfor?
  - Hvornår har du sidst oplevet det? Hvor ofte oplever du det?

Vil du fortælle mig lidt om, hvad du laver i din fritid?

Har du nogen gode venner?

- Hvor ofte ses du med dem?
- Føler du dig nogle gange ensom?

Hvordan går det derhjemme?

- Hvad fylder i din familie for tiden?
- Hvordan har du det med dine forældre og eventuelle søskende?

TEMA 2: BEKYMRINGER OG STRESS

På en skala fra 0-10, hvordan er dit humør for tiden?

- Hvor ofte oplever du at blive irritabel eller i dårligt humør?
- Er der noget, der bekymrer dig eller gør dig trist?
- Har du nogen, du kan tale med, hvis du har det svært eller er ked af det?
  - Hvem kan det være?

Føler du dig stresset eller presset for tiden?

- Hvad tror du, der presser eller stresser dig?
- Hvor ofte oplever du at være stresset?

Sover du godt om natten?

- Kan du falde i søvn om aftenen, og vågner du i løbet af natten?

Oplever du nogle gange hovedpine, ondt i maven eller andre gener?

- Kan du fortælle lidt om, hvornår og hvor ofte du typisk oplever dette?

TEMA 3: COPING OG MESTRINGSSTRATEGIER

Vi har alle sammen gode og dårlige dage. Kender du til at have en dårlig dag?

- Hvornår havde du sidst en dårlig dag? Hvad skete der den dag?
- Kan du fortælle om andre situationer, hvor du har haft en dårlig dag? Sker det ofte, at du har den slags dage?

Vi har alle forskellige måder at tackle det, der er svært. Nogle spiser søde sager, andre løber en tur eller lytter til musik.

Ved du, hvad du gør, når du føler dig ensom/presset/vred?

- Har du lyst til, at vi undersøger det sammen, hvis du fortæller mig om en dag, hvor du oplevede noget, der var svært?

TEMA 4: SELVSKADE

Der er en del unge, der skader sig selv, når de har det svært. Selvskade kan foregå på mange måder. Nogle finder på at slå hånden ind i en væg, brænde sig, kradse eller skære sig selv.

Har du nogensinde skadet dig selv med vilje?

- **Hvis ja**: Er det noget, du har gjort flere gange?
- **Hvis nej**: Har du nogensinde haft tanker om at skade dig selv?

- Kan du huske, hvordan det startede?
- Ved du, i hvilke situationer du får lyst til at skade dig selv?
  - Kan vi undersøge det nærmere sammen, hvis du fortæller mig om sidste gang, det skete?

- Har du en fornemmelse af, hvordan selvskaden hjælper dig? Måske kan du sætte lidt ord på, hvad du føler eller tænker, før og efter du har skadet dig selv?

TEMA 5: ALVORLIGHED

Det er rigtig godt, at du fortæller mig, hvordan du har det, så jeg kan prøve at hjælpe dig.

Er det i orden, hvis jeg spørger lidt mere ind til din erfaring med selvskade?

- Hvor længe har selvskaden været en del af dit liv?
- Hvor ofte sker det, at du skader dig selv?
- Hvordan skader du typisk dig selv?
- Er din selvskade blevet værre eller hyppigere med tiden?

For nogle kan de svære følelser blive så overvældende, at de får tanker om at tage sit eget liv.

Har du nogensinde haft tanker om at tage dit eget liv?

- Hvornår havde du sidst de tanker?
- Har du nogensinde planlagt eller forsøgt at tage dit eget liv?
  - Hvad skete der, siden du alligevel ikke gjorde det?
  - Fik du talt med nogen om det?
  - Hvad vil du gøre, næste gang du får sådanne tanker?

Materialet må anvendes frit i arbejdet med at opspore selvskade. Brug i kurser og undervisningsforløb samt videreformidling af materialet kræver en skriftlig aftale med Somenta.

Kontakt os på info@somenta.dk

Læs mere på somenta.dk

© 2026 Somenta