

Relevante ressourcer til dig, der udøver selvskade

Tanker om selvskade og selvmord er almindelige og behøver ikke nødvendigvis at være problematiske. Men hvis de bliver påtrængende, eller hvis du nogensinde overvejer at handle på sådanne tanker eller impulser, opfordrer vi dig til at søge hjælp. At tale med familie, venner eller betroede personer kan hjælpe med at gøre følelser, tanker og impulser lettere at håndtere. Psykologer, rådgivere, hjælpe hotlines og nødtjenester i dit lokalområde kan hjælpe.

Sider, der kan hjælpe

Følgende liste er samarbejdspartnere, der kan hjælpe dig, der har det svært og som kæmper med selvskadende adfærd:

Red en Ung: <https://redenung.dk/>

Livslinjen: <https://www.livslinien.dk/raadgivning>

Forening for spiseforstyrrelser og selvskade: <https://spiseforstyrrelse.dk/>