

Skill-Liste zu Selbstverletzendem Verhalten (SVV) und Panikattacken



Die Liste enthält Skills für diverse Situationen

Es sind über 200 Skills hier darunterliegend gelistet, welche verwendet werden können.

Akute Präventionsmaßnahmen

1. Ein Handtuch in warmes/ heißes Wasser eintauchen und dann auf die betroffene Hautstelle legen
2. In ein Fitnessstudio gehen
3. Haare wachsen/ epilieren
4. Mit dem Fingernagel über die Haut fahren, anstelle mit der Klinge
5. Sich selbst fragen, ob es sinnvoll ist sich selbst zu verletzen / ob es einen Realen Grund für die Angst gibt
6. Einen Skill-Koffer mit Gegenständen die zur akuten Prävention genutzt werden anfertigen.
7. Gitarre spielen/ ein Instrument spielen
8. Sich selbst ermutigen, dass man dem Druck standhält
9. Eine Skill-Liste selbst erstellen oder erweitern
10. Sportveranstaltungen -, Zoo`s -, Partys -, Flohmärkte besuchen
11. Scharfe Hustenbonbons lutschen
12. Den Therapeuten/ Beratungsstellen anrufen
13. Einen Igelball auf der Haut Rollen
14. Stressbälle benutzen/ kneten
15. Mit den Füßen auf den Boden stampfen
16. Lustige Videos, Memes, Bilder anschauen
17. Ein Lied singen

18. „Try not to sing“-Challenges machen
19. „Try not to laugh“-Challenges machen
20. Sich auf die eigene Atmung konzentrieren
21. Zur Musik headbängen oder „shufflen“
22. Kampfsport betreiben
23. Videospiele spielen
24. Einen Alten nicht gebrauchten Gegenstand kaputt machen
(Sicherheitsmaßnahmen vorher inkludieren)
25. Das Alleinsein vermeiden (dient mehr der Prävention)
26. Sich vorstellen, wie man eine andere Person (die geliebte als Beispiel) mit der Klinge verletzt, anstelle sich dies selbst anzutun
27. Die Klingen/ scharfe Gegenstände wegschmeißen, zum Beispiel in die Toilette
28. Die SVV bezogenen Körperstellen mit Klebeband bekleben
29. Daran denken, wie schön es im Sommer ist kurzärmelig oder in Badesachen herum zu laufen
30. Dinge in der (~unmittelbaren) Umgebung fotografieren
31. Auf ein Papier mit Druckausübung mit einem Stift kritzeln
32. Entspannungsübungen/ Imaginationsübungen machen
33. Konzentrationsbasierte Spiele spielen
34. Dinge schneiden, wie ein Stück Holz oder Kunststoff
35. Eine Liste mit positiven Dingen erstellen, die in der Woche oder an dem Tag passiert sind
36. Sich die Frage stellen, weshalb man dies braucht, was der Grund des Verletzens ist, ob eine Lösung vorhanden ist und ob dies benötigt wird.
37. Challenges mit Freunden machen
38. Durch Brennesel laufen
39. Zerschneiden von alten Kleidungsstücken welche nicht in Gebrauch sind
40. Haarfärber nehmen, die SVV bezogene Körperstelle damit einschmieren, über Nacht trocknen lassen und abrufen. Hinterlässt Orange Spuren anstelle von Narben
41. Eiskwürfel auf die betroffene Körperstelle drücken, bis die Haut Rot wird. Nicht

länger!

42. Laute Musik anstellen

43. Eine Pro- und Kontraliste zu SVV erstellen und diese durchlesen. Entscheide danach.

44. Einen Kühlakku auf die SVV bezogenen Körperstellen legen

45. Alte Zeitungen oder ein Telefonbuch zerreißen

46. Mache Atemübungen

47. Versuche die Yin & Yang Übung: stelle dir dabei Sinnbildlich eine Waage vor, die hin und her pendelt. Dabei musst du versuchen Yin & Yang in Ausgleich zu bringen (Yin & Yang symbolisieren dabei die Waage mit zwei Gewichten). Benutze dafür deine Konzentration und Willenskraft, um eine innere Ruhe zu erlangen.

48. Sich selbst besänftigen

49. Unangenehme Duftöle/Parfums zusammenmischen und auf die inneren Handgelenke verteilen

50. Einen Stahlschwamm als SVV Präventionsmaßnahme benutzen (dabei vorsichtig, leicht, auf nicht verletzte Stellen reiben)

51. Spiele das 15-Minutes-Game: dabei verschiebst du das SVV alle 15 Minuten um 15 Minuten, bis der Druck nachlässt.

52. Gummibänder um das Handgelenk legen und es schnalzen lassen

53. Kalt duschen gehen (nicht heiß, um Verbrennungen zu vermeiden)

54. Geschmolzenes Kerzenwachs nehmen, und auf die Stellen tröpfeln (mit Vorsicht zu benutzen)

55. Ein Tagebuch schreiben

56. Joggen gehen

57. Intensives Weinen zulassen, es reinigt die Seele und hilft

58. Raus gehen und schreien

59. In ein Kissen schreien, das Kissen zerreißen und darauf einschlagen

60. Sich auf das Essen in Einzelschritten konzentrieren

61. Chilischoten essen, bzw. scharfe oder saure Sachen

62. Schlafen gehen

63. „Sage dir selbst, dass du weißt, dass Schneiden würde deine Probleme nicht beheben und versuche dich solange abzulenken, bis der Drang verschwindet.“
64. Mache eine intensive Sport Session/ trainiere
65. „Schreibe "Ich werde geliebt" und "Ich bleibe stark" auf ein Blatt Papier und hänge es in deinem Zimmer auf - schaue es jeden Tag als tägliche Erinnerung an.“
66. Luftpolsterfolie zerplatzen lassen
67. „Schließe deine Augen, zeige auf ein zufälliges Objekt in deinem Zimmer und schaue dir die Geschichte des Objektes an.“ (Fantasie/Gedanken-Auslebung)
68. Eine Mahlzeit zubereiten oder kochen
69. „Schreibe alle Gründe nieder, warum du dich schneiden möchtest und packe das in ein Glas. Nimm es Jeden Tag mit den aufgelisteten Gründen heraus und zerreiße es, lass deinen Zorn auf das Blatt Papier aus, dann wirf es weg.“
70. Auf die Natur blicken/ betrachten
71. Ein Eis essen
72. Einer Person deine Probleme erzählen
73. Yoga oder Tai-Chi machen
74. Versuchen zu Meditieren
75. Schwimmen gehen, oder das Gesicht mit Wasser abwaschen
76. Zur Bibliothek gehen und Bücher lesen / ausleihen
77. Einen Marker finden und sich selbst an kritzeln, als lebendige Leinwand (vorzugsweise die Arme/Hände)
78. Ein Herz oder einen Schmetterling auf die Handgelenke zeichnen
79. Rufe eine Hotline an, wie die Telefonseelsorge oder Nummer-gegen-Kummer
80. Etwas malen
81. Etwas skizzieren
82. Eine Dusche, oder ein Bad nehmen
83. Gegenstände oder Klamotten in deinen Schränken nach Farben, Größe,
84. Verwendungszweck sortieren
85. Origamis falten
86. Lese sorgfältig diese Liste, ist etwas zeitaufwendig und lenkt etwas ab

- 87. Neue Freundschaften schließen
- 88. Ein Fotoalbum erstellen
- 89. Eine neue Sprache erlernen
- 90. Einen Freund/-in/x anrufen

Alternative Möglichkeiten zu Selbstverletzendem Verhalten

- 91. Nach draußen gehen, frische Luft schnappen
- 92. Etwas reinigen
- 93. Etwas Stricken
- 94. Ein Videospiel spielen
- 95. Fahrrad fahren
- 96. Einen Film ansehen
- 97. Filmkriterien/Trailers von Filmen auf YouTube schauen
- 98. Ein Instrument erlernen
- 99. Eine Kissenschlacht machen
- 100. Tanzen (gehen)
- 101. Ein Lied in einer anderen Sprache lernen
- 102. Lerne etwas Neues und für dich Interessantes
- 103. Ein Haustier holen oder mit dem etwas Zeit verbringen
- 104. „Gehe zum Buchladen und suche drei neue Bücher die du ausleihen und lesen möchtest“
- 105. Sich wie Anime-, Manga- oder Comicfiguren verkleiden, dies auch mit zufälligen Dingen in deinem Haus
- 106. Jemanden Umarmen oder dich selbst
- 107. Wolken oder den Himmel beobachten
- 108. Die Sterne anschauen
- 109. Eine Fotocollage erstellen
- 110. Ein (DIY)- Armband anfertigen
- 111. Probiere das Schmetterling-Projekt aus: <http://butterfly-project.tumblr.com/> Die

Regeln: • Wenn du das Gefühl hast, dich schneiden zu wollen, nimm einen Marker oder Stift und zeichne ein Schmetterling, wo immer die Selbstverletzung auftritt. • Benenne diesen Schmetterling nach einem geliebten Menschen oder jemandem der wirklich will, dass es dir besser geht. • Scheuere nicht den Schmetterling ab. • Wenn du dich schneidest, bevor der Schmetterling weg ist, stirbt dieser. Wenn du dich nicht schneidest, lebt es weiter. • Eine andere Person kann den Schmetterling zeichnen. Sind diese Schmetterlinge etwas Besonderes für dich, kümmere dich gut um diese. • Auch wenn du dich nicht schneidest, kannst du einen Schmetterling zeichnen, um deine Unterstützung bezüglich des Themas zu zeigen.

112. Kleidung ausprobieren, welche du schon lange nicht mehr getragen hast

113. Ein Gedicht verfassen

114. Lernen wie man am Computer programmiert

115. Jemandem sagen, dass du ihn liebst

116. Eine nette Nachricht an jemanden verschicken

117. Unkraut jäten, wenn du einen Garten hast

118. „Engagiere dich in einer Gemeinde“

119. Als ehrenamtlicher Helfer arbeiten

120. Hausaufgaben machen

121. Für Zufallsobjekte viele neue Verwendungsmöglichkeiten finden

122. Spazieren gehen

123. Musik komponieren

124. Etwas köstliches essen

125. Etwas auflisten

126. Sogenanntes Gedanken Flick-Flack, zum Beispiel in 17er Schritten bis 1000 rauf und runter zählen

127. Ammoniak Ampullen auf die SVV bezogenen Körperstelle verteilen

128. Mit einem Haustier, einem Kuscheltier oder der Decke kuscheln

129. YouTube-Videos oder Fernsehen schauen

130. Mit einer Person schreiben

131. Deine Zimmer/ Wohnung umdekorieren

132. Hobbys nachgehen, die Konzentration benötigen
133. DIY- Anleitungen nachgehen
134. Etwas basteln
135. Mit einem Haustier spielen
136. Ein Klavier spielen, etwas schnitzen, oder auf einer Tastatur schreiben
137. Eine Internetseite erstellen
138. „Fange neue Dinge an, und führe diese auch zu Ende, für das resultierende Erfolgserlebnis“
139. Selfies schießen
140. Etwas aufbauen, wie zum Beispiel aus Lego und wieder kaputt machen
141. Narben eincremen
142. RC-Autos fahren, als Ersatz zu Videospielen
143. Allgemein Try not-/Try to- Challenges machen (die nicht gefährlich sind)
144. „Mache etwas, was hohen spürbaren Reiz ausübt, wie zum Beispiel den Tastsinn trainieren“
145. Etwas essen, dann den Geschmack/ das Aussehen beschreiben
146. An etwas riechen, was man überhaupt nicht mag
147. Sich massieren lassen
148. Liebe Menschen beschenken
149. Wandern gehen
150. Shoppen gehen
151. Etwas reparieren
152. Andere Personen aktiv unterstützen
153. Ins Kino gehen
154. Einen Urlaub planen
155. Die nächste Woche planen
156. Barfuß gehen, idealerweise am Strand
157. Duftkerzen anzünden
158. Matheaufgaben lösen
159. Zur Akupunktur gehen

- 160. Einen Wellness Tag veranstalten
- 161. Auf ein Musikkonzert, Jahrmarkt, etc. gehen

Ablenkungsmöglichkeiten bei SVV Drang und Aufkommender Panik

- 162. Animes schauen
- 163. Ein Krimibuch lesen
- 164. Zu einem lokalen Tierheim gehen
- 165. In eine Decke einkuscheln
- 166. Ein aktivistisches Twitter/ Facebook/ etc.-Konto eröffnen
- 167. Rätsel online nachschlagen
- 168. Scherze online nachschlagen
- 169. Brettspiele spielen
- 170. Im Internet Fakten nachschlagen
- 171. Etwas über Vulkane/ die Erde lernen
- 172. Sternbilder des Universums anschauen
- 173. Ballons aufblasen oder mit Helium gefüllte Ballons ausprobieren
- 174. Neue Musik die einem Gefällt finden
- 175. Üben von Dingen wie zum Beispiel Instrumenten etc.
- 176. Zeitschriften lesen
- 177. Haare bürsten, färben, schneiden
- 178. Mit Make-up experimentieren/ Fingernägel lackieren
- 179. Lustige Grimassen vor dem Spiegel ziehen
- 180. Erweiterte Songtexte zu Lieblingssongs schreiben
- 181. Lieblingssongs aufnehmen
- 182. Solitaire spielen
- 183. Eine Pflanze kaufen
- 184. Geschichten aufschreiben
- 185. Seifenblasen aufblasen
- 186. Neue Wörter lernen, wie Fremdwörter aus verschiedenen Bereichen

187. Ein neues Stofftier kaufen
188. Die Geschichte einiger berühmter Kunstwerke nachschlagen
189. Dominosteine aufstellen/ spielen
190. Ein Kartenhaus aufbauen
191. Ein Telefonbuch nach neuen Kontakten durchsuchen
192. Etwas recyceln
193. Mit Ton/ Knete oder Play-doh spielen
194. In ein Wiki, oder ein Forum etwas reinschreiben
195. Ein Comicbuch lesen, ein Comic/ Buch/ Manga erstellen
196. Bilder eines Magazins ausschneiden
197. Fischen gehen
198. Ein Puzzle vervollständigen
199. Jemanden diese Woche helfen
200. Die Musik sortieren, die man auf dem Handy hat
201. Konfitüre herstellen
202. Briefe an Personen schreiben
203. Brief-Freundschaft aufbauen
204. Einen warmen (nicht heißen) Tee oder Kakao trinken
205. Asiatische Schriftzeichen abzeichnen, und auswendig lernen
206. Räucherstäbchen oder Lavalampen beobachten
207. Eine Uhr beim Ticken beobachten/ zuhören
208. Kaugummi kauen
209. Sich zu einem Picknick verabreden
210. Sich beruflich fortbilden
211. In ein Café gehen und das Umfeld beobachten
212. Einen Drachen steigen lassen
213. Neue Kochrezepte ausprobieren
214. Das eigene Spiegelbild anlächeln
215. Kuschle mit einer geliebten Person
216. Eine neue Tee-, Kakao-, Kaffeesorte ausprobieren

217. Einen Reiseführer lesen

218. Sich mit einem Fidget Spinner beschäftigen

Allgemeine Prävention zur Vermeidung von Drang und Panikattacken

219. Ein Unternehmen, Gruppe oder Gesellschaft gründen

220. „Schreibe dir selbst einen positiven Brief und lies diesen jeden Tag.“

221. „Vermeide Gedankengänge, Situationen, Trigger die runter ziehen können“

222. Orte, die mit SVV zu tun haben, die einen Angst machen vermeiden

Nicht als Alternative zu Selbstverletzendem Verhalten verwenden

223. Kein Alkohol und keine Betäubungsmittel als Ersatz nehmen

224. Internetseiten mit SVV und SZ bezogenem Inhalt vermeiden

225. Vermeiden mit einer Psychisch Labilen Person über das SVV zu reden

© www.kummerkasten-chat.de



Autor: Hope/Tenshi