

De 3 F'er – Screening for selvskade

➔ FORM

Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (f.eks. ved at skære, slå, brænde dig selv) uden hensigt om at tage dit eget liv?

Ja Nej

Hvis ja, hvad har du gjort?

➔ FREKVENNS

Hvor mange gange har du skadet dig selv den seneste måned? Og det seneste år?

➔ FUNKTION

Når du har skadet dig selv, hvad hjalp det dig med (f.eks. dæmpe svære følelser, straffe dig selv, få omsorg fra andre eller få en rar følelse)?

Bruger du internettet eller sociale medier i forbindelse med selvskade?