



ZERO SELF-HARM

Har du lyst til at deltage i et forskningsprojekt og være med til at bidrage med ny viden om selvskade?

Zero Self-Harm er en mobilapp, som skal hjælpe med at reducere selvskade!

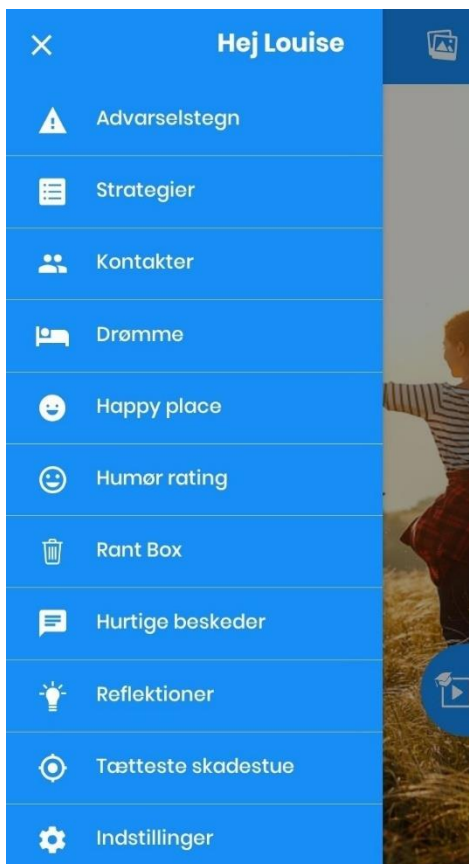
NY MOBILAPP TIL HÅNDBTERING AF SELVSKADE

Det kan være svært at stoppe igen, hvis først man er begyndt med at selvskade. Det kan for eksempel komme til udtryk ved at skære sig (cutting) eller kradsse sig selv. Desværre findes der meget få behandlingstilbud til personer med selvskade. En anbefalet tilgang er at udvikle strategier i form af en kriseplan, som kan bruges, hvis trangen til selvskade opstår. Det er på baggrund af dette, at Zero Self-harm appen er blevet udviklet.

FÅ HJÆLP TIL EN PLAN

Zero Self-harm appen kan hjælpe med at identificere advarselstegn, udvikle strategier samt give mulighed for at reflektere over tidligere selvskadeepisoder for, at du bedre kan håndtere trangen til selvskade, hvis den skulle

opstå igen. For at øge relevansen af appen, er personer med nuværende og tidligere selvskade blevet inkluderet i udviklingen af appen. De erfaringer ønsker vi at følge op på, og det er derfor vi nu søger deltagere til at skaffe mere viden om brugen af appen.



HVEM KAN DELTAGE?

Du skal være fyldt 18 år og:

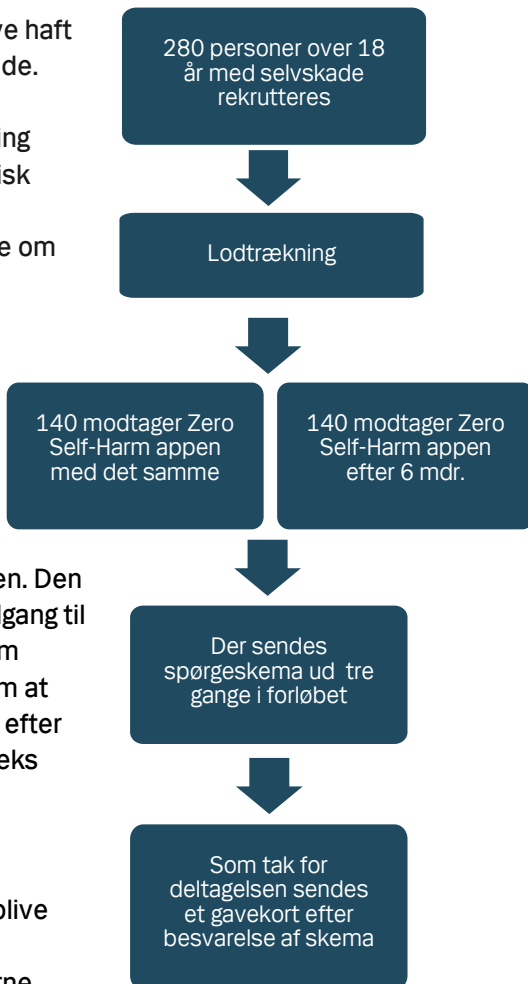
- inden for den seneste måned have haft to eller flere episoder med selvskade.
- have en smartphone.
- ikke være i specialiseret behandling med fokus på selvskade fx dialektisk adfærdsterapi.
- have givet et informeret samtykke om at deltage.

FORLØB

Forløbet varer seks måneder, og alle som deltager får adgang til appen. Da det er et lodtrækningsstudie, så vil halvdelen af deltagerne starte med at blive tilbudt adgang til appen. Den anden halvdel af deltagere vil få adgang til appen efter seks måneder. Alle som deltager i projektet vil blive bedt om at udfylde spørgeskema ved opstart, efter tre måneder og sidste gang efter seks måneder.

MODTAG ET GAVEKORT

Som tak for din deltagelse, vil der blive sendt et gavekort til dig efter hver besvarelse af et af spørgeskemaerne. Det er helt frivilligt om du ønsker at deltage.



KONTAKT

Hvis du ønsker at høre mere om Zero Self-harm projektet, er du velkommen til at kontakte forskningsassistent Evelyn Guerrero på:

Tlf.nr.: 20 44 96 55

Mail: evelyn.mejia.guerrero@regionh.dk

FUNDING

TrygFonden har finansieret projektet.

PROJEKTPERIODE

Maj 2020 til januar 2024.



Region Hovedstadens
Psykiatri

Psykiatrisk Center Nordsjælland