

Anmeldelse af Appen "SAFE "

Udarbejdet af Camilla Sofia Jensen(Myndighed for psykiatri, Socialrådgiver)

Hvor: Appen findes der hvor du normalt finder apps på telefonen. Søg på "SAFE"

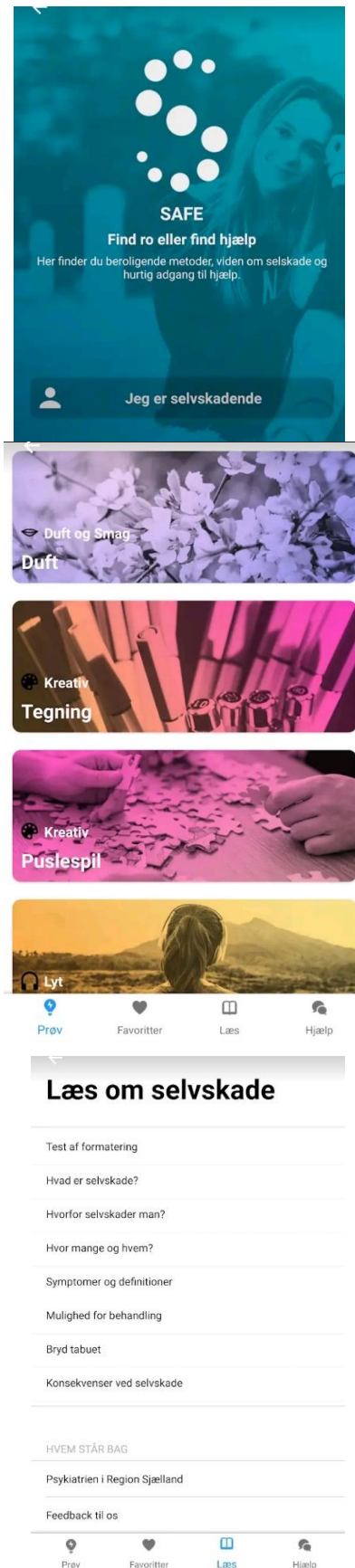
Sådan bruger du den: Appen er en app omkring selvskade udviklet af region Sjælland. Appen henvender sig til en selvskadende borger, men i lige så høj grad til pårørende eller professionelle hjælpere.

Jeg har i det nedenstående samlet de funktioner jeg synes giver god mening og håber det kan give dig inspiration i dit arbejde.

Tip 1: appen har to indgange hvor man vælger om man er selvskadende eller " gerne vil hjælpe" – den kan anbefales at man kigger i begge kategorier, da der er gode ting i begge.

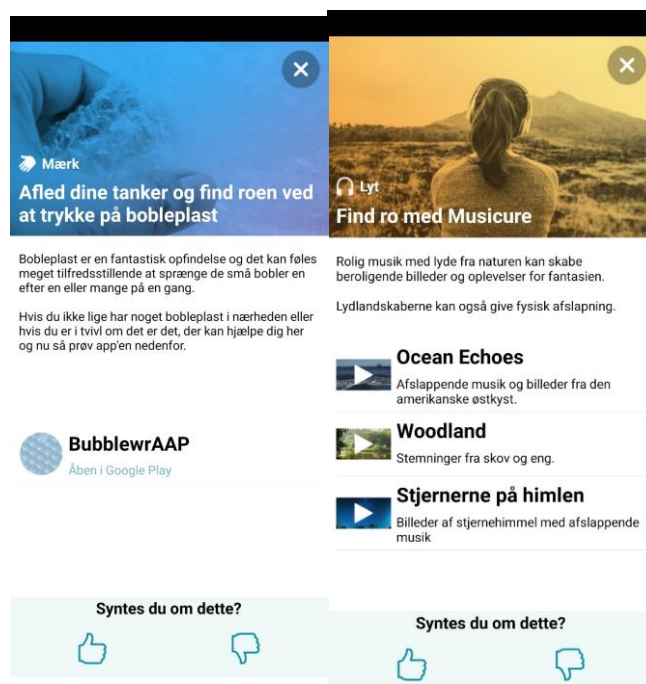
Tip 2: Appen foreslår konkrete aktiviteter til afledning, Aktiviteterne er indledt efter hvilken " kategori" de tilhører, sådan man kan lede efter en bestemt type aktivitet

Tip 3: Under fanen " LÆS" er der mulighed for at læse om selvskade, behandling mv.



TIP 4: appen er meget konkret i beskrivelsen af aktiviteterne og der findes mange aktiviteter jeg ikke har set før, f.eks. poppe bobleplast, eller spise chili. Appen beskriver hvordan aktiviteterne kan hjælpe.

Appen linker til relevante lydclip/videoer og apps, sådan man hurtigt finder det man leder efter.



Tip 5 : der er under fanen ” hjælp” mulighed for at finde nærmeste skadestue eller Psykiatrisk akutmodtagelse

(OBS Pt. finder appen kun sygehuse og psykiatriske akutmodtagelser i region Sjælland da det er dem der har udviklet appen)

Appen foreslår relevante hotlines, som borgerne kan få kontakt med.

