



Selvskade

LMS
ved cand. psych.
Lise Holm Brinkmann



Program

- Hvad er selvskade?
- Hvor udbredt er det?
- Hvem skader sig selv?
- Hvordan kan selvskade forstås?
- Gode råd til pårørende og netværk
- Spørgsmål og afrunding



Selvskade - definition

“direkte, bevidst skade påført egen krop uden suicidal intention. Handlingen er ikke en del af en almindelig kulturel praksis, og når selvskaden foregår, er personen i en forstyrret psykisk tilstand”



Kilde: Møhl B.,(2006) "At skære smerten bort"



Selvskade - definition

Selvskade er altså:

- en direkte, bevidst handling, som foregår i en kort og afgrænset tidsperiode med en klar bevidsthed om den skade, som påføres kroppen
- forskelligt fra selvmord og selvmordsforsøg
- noget der foregår, når personen har det særligt svært



Om selvskade

- Debutalder: 12-14 år
- Kønsfordeling: både blandt drenge og piger
- Selvskade er ikke en selvstændig diagnose
- Selvskade er ofte en adfærd, der er i følgeskab med spiseforstyrrelser og personlighedsforstyrrelser
- En ny voksende gruppe af personer med selvskade, hvor selvskade opleves som det primære

Kilde: Møhl B.,(2006) "At skære smerten bort"



Hvor udbredt er det?

- 13,5 % af eleverne i en almindelig folkeskoles 8. eller 9. klasse har gjort skade på sig selv en eller flere gange
- 22 % piger og 19 % drenge i danske gymnasier har udført selvskadede handlinger
- Ny undersøgelse fra VIOSS – hver tredje unge har skadet sig selv med vilje

(Vioss.dk)



Behandling af selvskade

- Selvskade er ikke en selvstændig diagnose, og der er ikke særlige behandlingstilbud til personer med selvskade som primær lidelse
- Behandlingen vil typisk foregå hos privat praktiserende psykologer/terapeuter
- Personer med selvskade som primær diagnose kan profitere af behandling, som trækker på elementer fra behandling for personlighedsforstyrrelser



Forskellige typer af selvskade

Der findes forskellige typer af selvskade

- den type, som særligt ses hos patienter med svære psykiatriske lidelser
- den type som særligt ses hos personer med udviklingsforstyrrelser eller mental retardering
- den mest almindelige type, som kaldes *moderat selvskade*, og som er den form for selvskade, vi ser hos LMS



Moderat selvskade

- Skære sig – også kaldet cutting
- Brænde sig
- Bide sig selv
- Kradse, nive, rive sig selv
- Slå sig selv
- Hive hår ud
- Skinpicking
- Forhindre sårheling
- Slå hovedet / hænder mod en væg



Hvorfor skade sig selv?

Selvskade som affektregulering

”Processer hvorigennem individer påvirker, hvilke emotioner de har, hvornår de har dem, og hvordan de oplever og udtrykker disse emotioner”

Kilde: Gross, James J, (1999) "Emotion Regulation: Past, Present, Future"



Selvskade som overlevelsesstrategi

Hvad er en copingstrategi

- En måde hvorpå individet forsøger at håndtere udfordringer, forhindringer og vanskelige situationer
- Selvskaden har eller har haft en væsentlig funktion i personens liv
- Følelser som diffuse og utydelige - kroppen som konkret og tydelig

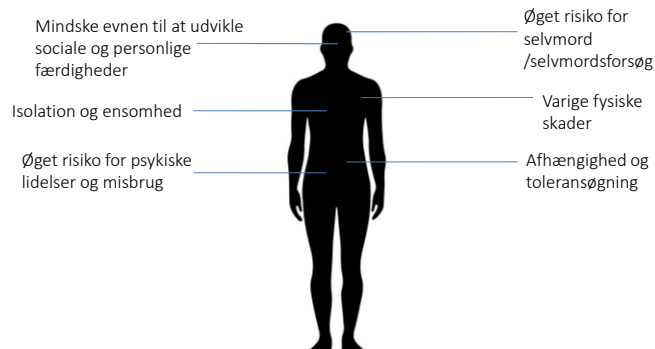


Selvskade som overlevelsesstrategi

- Affektregulering
- Selvhad
- Mærke egen krop
- Dæmpe tomhedsfølelse
- Opnå en følelse af kontrol
- Kommunikation
- Egenomsorg
- Bearbejdelse af traumatiske oplevelser
- Afhængighed

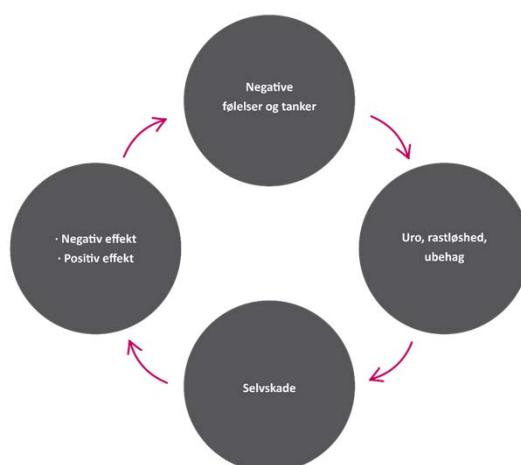


Mulige konsekvenser ved selvskade



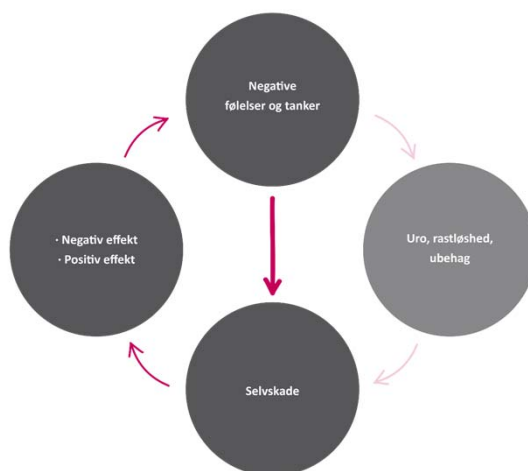
LMS - Landsforeningen mod opfølgelsesproblemer og selvskade

Selvskadens selvforstærkende cirkel



LMS - Landsforeningen mod opfølgelsesproblemer og selvskade

Selvskadens selvforstærkende cirkel



Skam som central følelse ved selvskade

Skam er en central følelse ved selvskade – både som udløsende årsag og som efterfølgende følelse, der kan føre til mere selvskade

- *Skam over ikke at præstere godt nok*
- *Skam over ikke at være god nok*
- *Skam over hvem man er*
- *Skam over traumatiske oplevelser*
- *Skam over selvskade – som kan lede til mere selvskade, og virke bekræftende ift. tidligere skamfulde forestillinger*



Skæretrang og svære følelser

På vej ud af selvskaden

- skæretrang og påtrængende tanker
- forventninger >< realitet
- møde de svære følelser
- dårlige dage >< tilbagefald
- at savne sin gode ven



Gode råd til støtte og opbakning

Til familie

- Ved aktuel skade, vurder behov for lægehjælp
- Undgå skæld ud og vrede – mød det som hvis personen græd
- Vær åben for det du hører uden at være fordømmende
- Vær omsorgsfuld og giv dig god tid
- Undgå at bagatellisere problemerne eller forsøge at trøste dem væk - anerkend personens oplevelse
- Vis forståelse for den unges problemer men ikke for selvskade som en løsning
- Spørg hvad han/hun har brug for af hjælp og hjælp med at søge information - tilbyd at tage med



Gode råd til støtte og opbakning

Til venner & netværk

- Lov aldrig at holde selvskade hemmeligt
- Sæt rammer for hvor meget tid du bruger på at hjælpe, så du ikke selv bliver 'ædt op'
- Accepter, at du ikke altid kan være der til at hjælpe lige når din ven har brug for det
- Hold fast i, at du ikke har ansvaret for, om din ven skader sig eller ej
- Find selv nogen at snakke med og få støtte fra og vær ærlig omkring dine egne grænser
- Vis du er der, og at du vil lytte
- Giv personen tid til at snakke om, hvordan han/hun har det – tanker, følelser mv.



Gode råd til støtte og opbakning

Til venner & netværk

- Respekter din vens følelser og tag det seriøst
- Undgå at bebrejde den anden for selvskaden, selvom du bliver chokeret, og undgå at være for kritisk eller dømmende
- Vær ærlig omkring, at du bliver påvirket af selvskaden
- Vis forståelse for den andens problemer men ikke for selvskade som en løsning
- Spørg hvad han/hun har brug for af hjælp og hjælp med at søge information og hjælp fra en voksen/professionel



Tak for jeres tid

