



∞ somenta

PÅRØRENDEGUIDE

Til dig, der er tæt på en med selvskadende adfærd

Jeg ved, at det ofte er rigtig hårdt at være pårørende til en, der skader sig selv.

Den selvskadende adfærd og de mange følelser af frygt, tvivl, sorg og skyldfølelse, som kan følge med, fylder ofte meget i hverdagen.



Det er vigtigt at vide, at selvskadende adfærd ikke behøver være resten af livet, og at den berørte kan blive fri af selvskaden og få et godt liv. Og det er vigtigt som pårørende at bevare håbet – det hjælper både den berørte, dig og de andre i familien.

Som pårørende til en ung med selvskadende adfærd spiller du en vigtig rolle. Samtidig er det vigtigt, at du også passer på dig selv og resten af familien, så I har overskud til at rumme den berørtes selvskade.

I denne guide, finder du viden om selvskade og ideer til, hvordan du kan hjælpe og støtte den unge med selvskadende adfærd. Brug rådene og ideerne, som de passer til jeres situation – du kender den berørte bedst. Husk også, at vi er her for dig, så brug gerne vores anonyme og gratis rådgivning samt andre tilbud til pårørende. Her kan du trygt sætte ord på de svære tanker, følelser og frustrationer samt spejle dig i andres erfaringer.

Vi vil ofte skrive 'forældre' og 'barn', fordi det er den relation, vi oftest møder. Men du kan som anden pårørende – fx værge, bedsteforælder eller kæreste – også få værdifuld viden og råd i denne pårørendeguide.

Camilla Hersom, Direktør

INDHOLD

Pas på dig selv og din familie	4
Gode råd når dit barn skader sig selv	8
Hvad er selvskade? Hvad er selvskade ikke?	16
Myter om selvskade	23
Smitter det?	26
En søskende skader sig selv	29
Få støtte, hjælp og viden som pårørende	32

“Samtaleforløbene har betydet, at vores datter har fået det bedre. Både hun og vi som familie er blevet klogere på, hvad problematikken består i, og hvordan vi bedst håndterer det.”

- Pårørende efter samtaleforløb for unge med selvskadende adfærd



PAS PÅ DIG SELV OG DIN FAMILIE

Mange pårørende – hvad enten de er forældre, søskende, partnere eller noget helt fjerde – oplever, at det kan være hårdt og psykisk udfordrende at være tæt på en person, som gør skade på sig selv. Som pårørende er man nemlig vidne til, at ens nærmeste har det psykisk svært.

Bekymringer for den berørtes ve og vel kan fylde meget i hverdagen. Og som vidne til selvskadende handlinger eller tegn på selvskade kan man som pårørende også blive følelsesmæssigt påvirket af den indre smerte, som selvskaden er et tegn på.

Mange pårørende fortæller, at de føler sig frustrerede, magtesløse, ensomme, bekymrede, pressede og skamfulde i kampen mod den selvskadende adfærd, og det kan være svært at hjælpe den berørte.

Vi har samlet nogle råd og ideer til dig som forælder eller anden pårørende, der måske kan hjælpe dig med at håndtere din og jeres situation, så du bedst muligt kan passe på dig selv og din familie.

"Det er betryggende for mig at vide, at mit barn har haft lejlighed til at tale indgående og gennem længere tid med tillidsvækkende voksne, der har forstand på problemet og dermed kan hjælpe mit barn med det, som jeg ikke kan hjælpe med."

- *Pårørende til barn med selvskadende adfærd*

Åben og ærlig uden at dømme eller formane

Når et medlem af familien skader sig selv, påvirker det alle familiens medlemmer. Særligt forældre kan opleve en blanding af frygt, skyld og bekymring. Blandt andet derfor forsøger mange af de berørte at skjule deres selvskadende handlinger for familien.

Hvis man som forælder eller familie har en mistanke om, at en person skader sig selv, er det vigtigt at handle på den. Her er det godt at tale åbent og ærligt med den berørte om ens mistanke – uden at dømme eller formane.

Vær tålmodig og bevar troen

Selvskadende adfærd er en alvorlig mestringsstrategi til at håndtere svære følelser (se mere under Hvad er selv-

skade? Og hvad er selvskade ikke?), og det kan i nogle tilfælde tage lang tid, før den berørte bliver fri af denne strategi. Forvent derfor ikke, at den berørte kommer sig fra den ene dag til den anden, men læg mærke til de små fremskridt.

Forsøg at være tålmodig, og bevar troen på, at den berørte på et tidspunkt og med hjælp kan finde andre mestringsstrategier. Når du udviser håb, forståelse og optimisme, bliver situationen nemmere for den berørte.

Giv slip på din skyldfølelse

Mange forældre spørger sig selv, hvad de har gjort forkert. Forskning viser, at selvskade skyldes mange forskellige faktorer. Faktorerne dækker over psykologiske, sociale, kulturelle, genetiske og biologiske forhold. Det er derfor vigtigt at huske på, at selvskade ikke er nogens skyld – hverken din eller den berørtes.

Svært at håndtere de voldsomme følelser

Mange pårørende til personer med selvskadende adfærd bliver ramt af et virvar af forskellige tanker og følelser. Det er helt normalt, og kan dække over ømhed og omsorg – men også afmagt, skam og skyld.

De stærke følelser og tanker kan være svære at håndtere. I perioder kan de blive ledsaget af vrede og frustration, som kan blive rettet mod den berørte, selv om det egentlig ikke var intentionen. Det kan skabe et belastet forhold mellem den pårørende og den berørte, hvor den pårørende skammer sig over sine følelser, og den berørte føler sig forkert eller til besvær.

Del med andre, og søg professionel hjælp

Når du som pårørende står i svære situationer, kan det være en fordel at dele dine oplevelser med andre end den berørte.

Du kan fx tale med andre, der står i samme situation som dig, eller søge professionel hjælp. Hos os kan du som pårørende få gratis, anonym rådgivning og ørenlyd. På den måde kan du få luft for dine frustrationer og vrede samt få ideer til, hvordan du bedre kan være der for den berørte.

Læs om vores rådgivning og tilbud nedenfor eller find dem på vores hjemmeside: somenta.dk/raadgivning og somenta.dk/tilbud

Hjælp hinanden

Selv små ting kan af og til virke uoverskuelige, når man er pårørende. Belastningen kan være stor, og det kan være svært selv at bede om hjælp. Men det er vigtigt, at du er ærlig og ikke bange for at bede om hjælp.

Hvis der er en anden forælder eller pårørende, du kan snakke med, så er det vigtigt, at I taler om den udfordring, I står i. Samtidig er det vigtigt, at I etablerer et godt samarbejde, hvor I taler om, hvordan I bedst støtter den berørte. Det kan være, der er opgaver, I skal fordele mellem jer.

Det kan også være, at I ser forskelligt på situationen. Her kan det være en god ide at søge rådgivning, fx her i foreningen.

På den måde passer du på din familie og dig selv. Og I kan sammen yde den bedst mulige omsorg for den berørte.



GODE RÅD NÅR DIT BARN SKADER SIG SELV

Det kan være en hjælp at søge viden om emnet, så du forstår, hvad selvskade er. Forsøg ikke at lade dig overvælde eller drage forhastede konklusioner. Der er meget læsestof om selvskade, som ikke nødvendigvis er udtryk for, hvordan dit barn har det. Brug din viden om emnet som en hjælp til at finde ud af, hvad du kan spørge ind til om dit barns situation.

Del din bekymring med den berørte

Hvis du er bekymret for, om dit barn gør skade på sig selv, så del din bekymring med den berørte. Sig fx: "Jeg har lagt mærke til, at du har rifter og sår på dine arme, og at du prøver på at dække dem til. Det gør mig bekymret for, hvordan du har det."

Selvskade er et tegn på mistrivsel, så ret gerne din opmærksomhed mod dit barns indre følelsesmæssige liv fremfor den fysiske selvskade. Acceptér, hvis dit barn ikke vil tale med dig. Bed gerne om tilladelse til at spørge ind. Vis, at du er der, hvis dit barn får lyst til at tale senere, og spørg, om der er et andet tidspunkt, som er bedre.

Du gør det ikke værre ved at spørge

Mange forældre er i tvivl om, hvad de skal sige til deres barn, og måske er du bekymret for, om du kan gøre det værre ved at spørge. Vores oplevelse er, at du sjældent gør noget forkert, hvis du spørger nænsomt og omsorgsfuldt. For de allerfleste mennesker er det rart at mærke, at andre viser interesse på en kærlig måde.

Del din usikkerhed med dit barn og sig fx: "Jeg vil så gerne forstå, hvordan du har det, men jeg er i tvivl om, hvordan vi kan tale om det på en måde, som er god for dig. Du må rigtig gerne hjælpe mig og sige til, hvis jeg får spurgt uheldigt."

Lyt for at blive klogere

En rigtig god ting, du kan gøre som forælder, er at lytte og være nysgerrig på, hvordan dit barn har det uden at afvise eller dømme. Lyt for at forstå – ikke nødvendigvis for at I skal blive enige, men for at du skal blive klogere. Spørg ind til tanker, følelser og oplevelser, som du måske ønsker at folde mere ud, eller som du ikke rigtig forstår.

Vær anerkendende og sig fx: "Du siger, at du føler dig ensom, det kan jeg godt forstå er svært. Vil du fortælle mig mere om det?" I stedet for: "Nej, det passer da ikke, du har da så mange gode venner".

Hvis du kan mærke, at du bliver vred eller irriteret, er det bedst, at du tager ansvar for dine følelser og får afsluttet samtalen på en rolig og kærlig måde for så at vende tilbage senere. Sig fx: "Jeg øver mig virkelig i at blive bedre til at tale med dig – lige nu kan jeg bare mærke, at det ikke går så godt for mig. Det må du undskylde. Kan vi tale om det igen på et andet tidspunkt?"

"Mine forældre, lillebror og jeg var til samtale med en terapeut fra foreningen, hvor hun hjalp mig med at fortælle dem, hvordan jeg har det. Det har gjort en stor forskel, da vi nu herhjemme kan snakke om tingene, og jeg er blevet god til at sige: 'Hey, det der blev jeg faktisk rigtig ked af, at du sagde', og så snakker vi om det."

- Deltager i samtaleforløb for unge med selvskadende adfærd

Spørg ind til barnets digitale liv

Når du taler med dit barn om selvskade, så spørg også ind til barnets digitale liv på fx Instagram, Snapchat eller TikTok. Ofte kan det, som sker online, påvirke de unge i samme grad som det, de oplever socialt i fx klasselokalet eller blandt kammerater, og det kan få indflydelse på den selvskadende adfærd.

På sociale medier findes der netværk og fællesskaber, hvor sårbare unge deler personlige erfaringer og billeder

af selvskade. Her finder nogle unge forståelse og et vigtigt fællesskab med andre unge, men netværkene kan også inspirere til at afprøve nye selvskademetoder samt forværre eller vedligeholde den selvskadende adfærd.

Derudover kan algoritmerne på sociale medier gøre, at unge bliver præsenteret for indhold om selvskade, selvom de ikke selv opsøger eller interagerer med fællesskaber om selvskade. Det kan være de tager deres sårbarhed med på sociale medier, skriver om deres tanker og følelser, eller søger på indhold, som relaterer sig til fx selvskade. Selvom barnet ikke opsøger fællesskaber omkring selvskade på de sociale medier, kan det, de bliver præsenteret for, være med til at påvirke deres adfærd.

Sociale medier kan også bruges til det, der kaldes *auto-trolling*. Det foregår ved, at den unge ud over sin almindelige profil opretter en eller flere andre private eller anonyme profiler på et socialt medie. Dem bruger den unge så til at kommunikere grimt og hadefuldt indhold om sig selv i et forum med andre. *Self-baiting* er også en form for digital selvskade, som kan foregå ved, at den unge fra sin profil på fx Instagram eller TikTok opsøger konflikter med en intention om at blive nedgjort af andre brugere.

Giv tid, og fokuser på trivslen

Når børn og unge gør skade på sig selv, er det ofte en måde at håndtere svære følelser og tanker på. Selvska-den kan derfor ikke bare ophøre fra den ene dag til den anden, da den skal erstattes af andre måder at håndtere svære følelser på.

Hvis du som forælder anerkender, at det kan være en langvarig proces at holde op med at gøre skade på sig

selv, er du allerede en stor hjælp. Vi taler med mange børn og unge, som oplever, at deres forældre bliver meget optagede af, at selve selvskaden skal stoppe, men ikke af deres trivsel. Prøv, om du kan bevare dit fokus på trivslen.

”Jeg tror, jeg er længere på vejen til at acceptere mig selv og stole mere på, at jeg kan passe på mig selv. Jeg havde en vigtig indsigt omkring situationen, jeg var i, da jeg begyndte at selvskade.”

- Deltager i samtaleforløb for unge med selvskadende adfærd

Vær tålmodig med din støtte

Det er ikke sikkert, at dit barn umiddelbart tager godt imod din bekymring. Reaktionen kan være meget forskellige. Dit barn kan virke vred eller irriteret over din indblanding – eller måske virke afvisende eller ligeglad. Uanset reaktionen har du sandsynligvis sat gang i flere tanker hos dit barn, end du umiddelbart ved.

Giv ikke op. Husk på, at de fleste gerne vil have støtte, men at det kan tage tid, før dit barn er klar til at tage imod hjælp.

Vi ved også, at mange unge synes, det er svært at tale med deres forældre om det, da det kan være for sårbart. Derimod vil de gerne tale med en terapeut, som ikke er følelsesmæssigt involveret.

Undgå dramatiske reaktioner

Selvom du bliver forskrækket, så forsøg at lægge en dæmper på din egen reaktion, og udtryk dig roligt og omsorgsfuldt. Hjælp dit barn med at få et plaster eller en forbindelse på, men undgå at reagere dramatisk, bebrejdende, skælde ud eller straffe.

Selvskade er ofte forbundet med stor skyld og skam, så husk at tage højde for det, når du taler med dit barn. Sig fx: "Jeg forestiller mig, at det er svært for dig, at jeg ved, du skader dig selv. Jeg har lyst til at sige til dig, at jeg er meget lettet over, at du har vist mig den tillid, så jeg nu ved det."

Selvskade er ikke selvmordsforsøg

Vi taler ofte med forældre og andre pårørende, der sammenligner selvskade med selvmordsforsøg. Her er det vigtigt at vide, at selvskade i de allerfleste tilfælde ikke er et udtryk for, at barnet vil tage sit eget liv. Selvskade er oftest en måde at håndtere og lindre en følelsesmæssig smerte, og selvskade kan på den måde forstås som en mestringsstrategi til netop at være i livet.

Mennesker, der gør skade på sig selv, har dog en øget risiko for at begå selvmord. Det skyldes blandt andet, at man kan komme til at skære for dybt, og at selvskaden over tid ikke længere har den samme lindrende virkning, og selvskaden derfor intensiveres. Det er derfor altid vigtigt, at selvskade tages alvorligt.

Fjern ikke kendte redskaber

Som pårørende kan du have lyst til at fjerne det redskab, som dit barn har brugt til at gøre selvskade, og andre skarpe genstande fra hjemmet. Vores råd er, at du lader

dit barn beholde redskabet, og at andre skarpe effekter forbliver på deres nuværende pladser. Det er ikke adgangen til skarpe genstande, der er grunden til, at dit barn skader sig selv.

Dit barn kender det redskab, det har benyttet, og kan derfor bedre kontrollere og tilpasse selvskaden, så den ikke bliver mere alvorlig end ønsket. Har dit barn ikke længere adgang til redskabet, kan barnet improvisere med andre redskaber, som måske betyder, at selvskaden bliver mere alvorlig. Prøv, om du kan holde dit fokus på, hvorfor dit barn gør skade på sig selv, og ikke hvad det gør det med.

Hvis dit barn giver udtryk for, at det ønsker, at redskabet og evt. andre skarpe genstande fjernes, skal du naturligvis lytte til barnets ønske. Det kan være en fordel at lave en plan for, hvad barnet kan gøre, hvis trangen opstår. I kan evt. bruge Safe app'en. (Se mere sidst i guiden.)

Tal med andre, og ring til vores rådgivning

Vi taler med mange forældre, som har brug for at dele deres bekymringer. Mange fortæller fx, at de føler sig utilstrækkelige, at de er ramt af skyldfølelse, og at de er i tvivl om, hvordan de bedst kan støtte deres barn.

Som pårørende er du altid velkommen til at ringe til vores telefonrådgivning på 7010 1818 eller bestille en tid til en samtale i en af vores lokale rådgivninger. Du kan bestille tid på vores hjemmeside: somenta.dk/raadgivning

For mange kan det give god mening at ringe eller bestille tid til en rådgivningssamtale uden den ramte. Det gør det muligt for dig at tale mere frit om din bekymring og om, hvad du som pårørende kan gøre.

Kontakt egen læge

Selvom selvskade ikke er en officiel diagnose, er det altid en god idé, at du i samråd med dit barn kontakter jeres egen læge. Lægen kan vurdere, hvad der er hjælpsomt for dit barn og eventuelt tilrettelægge et videre forløb.

Et andet sted at henvende sig er din kommune. De fleste kommuner har en anonym ungerådgivning for børn, unge og deres forældre. Inddrag også gerne dit barns nærmeste lærer, så der er en fælles opmærksomhed på dit barns trivsel, de har også mulighed for at viderehenvise til PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) eller AKT-lærer.

Hvis dit barn går i folkeskole, er der ofte mulighed for at tale med skolesundhedsplejersken. Tal altid med dit barn om, hvordan egen læge, skolesundhedsplejerske eller skolen skal inddrages. Fortæl dit barn, hvad du har fortalt dem, og tal med dit barn om, hvad barnet gerne selv vil sige. Mange unge ønkser ikke, at fx deres lærer skal vide, at de selvskader, overvej derfor, om det er nok, at de ved at barnet mistrives.





HVAD ER SELVSKADE? HVAD ER SELVSKADE IKKE?

Selvskade er en bevidst, tilsigtet handling, der er rettet direkte mod kroppen, og som medfører direkte fysiske skader for at lindre negative følelser uden intention om selvmord.

Selvskade er kendetegnet ved, at den finder sted inden for en kort og afgrænset periode og med en klar bevidsthed om den skade, der påføres kroppen, og de fysiske konsekvenser, der er, efter man fx har skåret, brændt eller revet sig.

Selvskade er ikke et selvmordsforsøg, men derimod et forsøg på at lindre en psykisk smerte ved at påføre sig selv fysisk smerte.

Hvorfor skader man sig selv?

Selvskade er et komplekst fænomen. Der er ikke nogen entydig forklaring på, hvorfor nogen vælger at skade sig

selv, og virkningen kan også variere fra person til person. Overordnet set ser vi på selvskade som en mestringsstrategi til at håndtere, lindre og regulere psykisk smerte og svære følelser. Det er en måde at overleve og vælge livet til trods for kaos samt svære tanker og følelser.

En del af dem, som skader sig selv, oplever, at der frigives endorfiner i hjernen. Det er kroppens morfinlignende stof, som dæmper smerteoplevelsen. Mange unge beskriver, at de får et "kick", som giver dem et øjeblik ro. Det kan hjælpe dem til at finde ro og regulere svære følelser.

For andre unge kan det at skade sig selv, være en måde at vise omverden, at de har det rigtig svært. Ved fx at skære i sig selv viser de omverden den indre smerte, de har svært ved at udtrykke.

En del af de unge kan også bruge selvskaden til at straffe sig selv. Hvis de fx har en oplevelse af, at de har gjort eller sagt noget forkert eller skamfuldt, så kan de straffe sig selv for at få en form for indre ro og balance.

Indimellem er der nogen, som bruger selvskaden som en følelsesregulering til at komme ud af selvmordstanker. Mange forveksler det med selvmordsforsøg, mens det egentlig er det modsatte – en måde at komme væk fra destruktive tanker.

Hvem skader sig selv?

Selvskade har traditionelt været set som et "pigefænomen", men nyere forskning viser, at drenge skader sig selv næsten lige så meget som pigerne. De bruger dog ofte andre, mindre synlige metoder end piger.

Lidt forenklet kan man sige, at der er forskel på metoderne, hvor piger oftere skærer i sig selv, mens drenge oftere slår eller brænder sig selv. Der er også typisk forskel på motiverne for selvskade, hvor pigerne oftere straffer sig selv, mens drengene i højere grad får afløb for vrede og aggressioner.

Blandt unge, som bryder med normerne for kønsidentitet, ses en øget hyppighed af selvskadende adfærd, som det er værd at være opmærksom på.

Selvskade kan ramme personer fra alle baggrunde og kan have mange forskellige årsager. Nogle har rod i barndommen og opvæksten, mens andre opstår i forbindelse med aktuelle oplevelser, såsom konflikter og andre sociale problemer.

Nogle af årsagerne kan være, at den berørte stiller store krav til sig selv, føler sig ensom eller forkert og har lavt selvværd. Andre årsager kan være sorg, mobning, skilsmisse, vold, seksuelt misbrug og sygdom. Vi ved at selvskade også kan optræde sammen med flere forskellige former for psykiske lidelser (som fx angst, depression, ADHD og personlighedsforstyrrelse).

Der er derfor mange faktorer, der disponerer til selvskade – og forskellige faktorer kan spille sammen.

Hvad er de udløsende faktorer?

Nogle af de udløsende faktorer, vi typisk møder, er:

- Ændrede livsvilkår
- Tab og konflikter
- Ensomhed

- Mobning
- Kropsutilfredshed
- Høje præstationskrav
- Svære følelser

Risikoadfærd: faresignaler og advarselstegn

De typiske faresignaler, som man skal være opmærksom på, når man vil spotte tegn på selvskade er:

- Personen isolerer sig
- Personen ændrer adfærd
- Personen bliver mobbet
- Personen oplever generel mistroivsel
- Personen har dårligt selvværd

Metoder til selvskade

Typiske eksempler på selvskade er at skære, brænde, bide eller slå sig selv. Den fysiske skade er ofte overfladisk, og hensigten er ikke at begå selvmord, men at få det bedre.

De fleste med selvskadende adfærd debuterer i 13-15-årsalderen, mens valg af metode oftest er ret tilfældig. Med tiden kan metoden forfines og eskaleres. Ofte vil en selvskadeepisode resultere i skam- og skyldfølelser.

De mest udbredte metoder til selvskade, vi møder, er:

Cutting: personen skærer sig med forskellige skarpe genstande. Dette er den hyppigst forekommende form for selvskade.

Pille i sår og forhindre sårheling: Mange personer, som

skader sig selv, har friske sår i ugevis, fordi de piller i deres sår og derved forhindrer sårheling.

Slag mod sig selv: Personen slår sig selv hårdt med knytnæver eller genstande eller slår fx hovedet, fødder eller knytnæver ind i væggen.

Brænding: Personen brænder sig med fx cigaretter, lighterer eller kogende vand.

Bide sig selv: Personen begynder ofte med at bide negle, hvorefter det breder sig til fingre og hænder.

Hive håret ud: Personen har en uimodståelig trang til at hive hår ud. Det kan være hovedhår, eller andre typer hår.

Skinpicking: Personen trykker bumser eller urenheder ud af huden, hvilket kan give en stærkt irriteret og medtaget hud. Bumserne og den urene hud kan være indbildt.

Digital selvskade: Vi skelner mellem tre former for digital selvskade.

1) *Auto-trolling:* Når unge mobber sig selv online, foregår det typisk ved, at de opretter falske profiler på sociale medier, som de i det skjulte bruger til at dele ondskabsfulde og nedgørende kommentarer om sig selv. Indholdet omhandler ofte deres udseende eller fysiske form. Udefra ligner det, at de unge på deres private profiler bliver udsat for mobning og sårende angreb fra andre, men i virkeligheden er der tale om anonym selvmobning. Deres virkelige identiteter bliver således skjult under dække af en falsk konto, som både ses at foregive nogen de kender, en ven eller en fremmed.

2) *Self-baiting*: Der er tale om "self-baiting", når unge bevidst forsøger at få andre til at kritisere, nedgøre og skrive ondsksfulde ting om deres person eller udseende på nettet. De unge forsøger at påkalde sig negative kommentarer ved at bruge sig selv som "lokkemad", fx ved at dele billeder af sig selv og opfordre andre til at kritisere det under hashtags som #RoastMe.

3) *Digitalisering af fysisk selvskade* er kendetegnet ved, at en person skader sig selv for derefter at uploade billeder eller video af selvskaden på sociale medier.

Konsekvenser af selvskade

Vi ser ofte, at evnen til at udvikle sociale og personlige færdigheder, forståelse for samspillet mellem mennesker og evnen til forstå egen og andres adfærd ud fra følelser, tanker, behov og mål, er udfordret hos personer med selvskadende adfærd.

Den selvskadende adfærd kan slide på selvfølelsen og selvrespekten, og den berørte isolerer sig ofte og undgår sociale arrangementer. Det kan føre til ensomhed.

Personen med selvskadende adfærd kan i nogle tilfælde føle sig afhængig af den selvskadende adfærd. Det kan nemlig være svært at holde op med at skade sig selv, når man først er begyndt, fordi det bliver den måde, man håndterer svære følelser på.

Selvskaden øges i mange tilfælde, da tolerancen øges, og der ofte skal mere og mere til for at lindre de svære følelser.

Det er vigtigt, at du som pårørende tager problemet al-

vorligt og indhenter viden og professionel hjælp. En god start kan være at kontakte vores rådgivning.

"Jeg har fået en bedre forståelse for min selvskade og er blevet bevidst om, hvordan jeg kan forhindre det. Jeg har fået fortalt mine forældre om min selvskade og er klar til en ny sommer, hvor min selvskade og ar ikke skal definere, hvem jeg er, og hvad jeg kan."

- Deltager i samtaleforløb for unge med selvskadende adfærd





MYTER OM SELVSKADE

Der florerer mange myter om selvskade, som er vigtige at være bevidst om, så man ikke tager fejl af selvskaden. Vi har samlet nogle af de mest typiske myter, vi møder i vores arbejde.

Opmærksomhed

”De skader sig selv for at få opmærksomhed.”

Nej, selvskadende personer skjuler faktisk ofte deres selvskade pga. skam eller ønsket om ikke at bekymre deres pårørende. Det passer derfor ikke på myten om, at de søger opmærksomhed.

Derimod bruges selvskaden til at lindre svære følelser og kan også være en måde at fortælle omverden, hvor skidt de har det.

Ufuldbyrdet selvmord

"Selvskade er et ufuldbyrdet selvmord."

Der er forskel på selvskade og selvmord. Personer, som har selvmordstanker, ønsker ofte bogstaveligt talt at komme væk fra det hele. Derimod er selvskade en måde at mestre og overleve overvældende og negative følelser på.

Når man skader sig selv, ønsker man at komme væk fra en psykisk smertefuld tilstand, men ikke væk fra livet.

Hvis de ville, kunne de stoppe

"Hvis de ville, kunne de bare stoppe med at skade sig selv."

Det handler ikke blot om viljestyrke, når man vil stoppe med at skade sig selv. Ofte mangler den person, som skader sig selv, redskaber og færdigheder til at håndtere samt forstå de svære følelser – uden at skade sig selv.

Teenagefænomen

"Selvskade er et teenagefænomen."

Som teenager står man over for en række følelsesmæssige udfordringer omkring identitet og selvstændighed. I den tid kan selvskade blive en metode til at håndtere disse følelser.

Det er dog ikke kun teenagere, der kan have selvskadende adfærd – også voksne mennesker kan gøre skade på sig selv.

De skal indlægges

“Unge, der skader sig selv, skal indlægges på psykiatrisk afdeling.”

Mennesker, der skader sig selv, har ofte nogle fællestræk, men derudover kan de være meget forskellige som mennesker.

Nogle kan være ramt af andre svære lidelser, der kan afholde dem fra skole og socialt liv, mens andre er velfungerende og passer deres skole og sociale relationer.

Derfor har personer, der skader sig selv, forskellige behov for behandling og støtte. Da selvskade ikke er en diagnose, hører behandlingen ikke altid hjemme i psykiatrien.

“Det har givet mig en tro på at min datter godt kan komme videre og de udfordringer der forbundet med hendes lidelse er der andre der også der kæmper med.”

- Pårørende efter samtaleforløb



SMITTER DET?

Selvskade smitter ikke som fysiske sygdomme ved overførsel fra person til person. I stedet taler vi om social inspiration.

Unge med problemer kan blive inspireret af andre, der skader sig selv, til at finde lindring gennem selvskade. Unge uden ondt i livet lader sig derimod ikke inspirere.

Social inspiration

Sårbare børn og unge i risikogruppen kan blive inspireret, hvis de møder selvskade gennem fx familie eller venner eller på sociale medier. Flere undersøgelser har vist, at mennesker med selvskade i højere grad kender andre, der skader sig selv, når man sammenligner med personer, som ikke skader sig selv.

Når man spørger unge, som skader sig selv, hvorfor de

begyndte den selvskadende adfærd, svarer flere, at de fik ideen fra andre eller via de sociale medier.

Ikke alle, der møder selvskade, er i risiko for at begynde at skade sig selv. Nogle prøver det enkelte gange og stopper derefter igen. Andre har slet ikke behov for at prøve det. Men nogle begynder, fordi de har hørt, at det kan aflede den smerte, de føler indeni, og de fortsætter, hvis de oplever, at selvskaden hjælper dem.

Sociale medier

Mange stifter bekendtskab med selvskade på sociale medier eller finder mere viden om selvskade på sociale medier. Sociale medier kan påvirke i både positiv og negativ retning i forhold til selvskade.

Positiv påvirkning:

Sociale medier kan:

- Give mulighed for social samhørighed, og de kan fungere som en social støtte for unge, der er i risiko for at skade sig selv.
- Formidle alternative mestringsstrategier.
- Hjælpe med at vise, hvor og hvordan man kan søge hjælp – fx via Somentas profil på Facebook og Instagram.
- Vise afskrækkende billeder på sociale medier kan være med til at hindre, at personer afprøver selvskade.

Negativ påvirkning:

- Selvskade kan fremstilles i et glamourøst lys på sociale medier, fx når kendte fortæller om selvskade.

- Sårbare unge kan blive inspireret, når metoder til selvskade deles på sociale medier – fx gennem billeder, tips og tricks til effektiv og usynlig selvskade.
- Især unge risikerer at opleve selvskade som normalt og legitimt, når de jævnligt møder indhold med selvskade på sociale medier.

“Det var dejligt at kunne “læsse af” på en, der forstod problematikkerne. Det var også dejligt at blive bekræftet i, at jeg gør det godt nok for min datter og mig selv.”

- Pårørende efter rådgivningssamtale





EN SØSKENDE SKADER SIG SELV

Selvskadende adfærd fylder ikke altid så meget for søskende til den berørte. Det skyldes, at selvskaden oftest sker væk fra andre i familien, og at den berørte ofte holder selvskaden skjult.

Men hvis selvskaden fylder meget i hjemmet, og andre søskende bliver påvirket af det, er det vigtigt at have fokus på, hvordan en søster eller bror kan støttes. En søskende kan også få hjælp hos os. Kontakt os for at høre mere om, hvordan vi kan hjælpe i den situation.

Det er normalt at have svære følelser

At have en søskende, som skader sig selv, kan give svære og til tider konfliktfyldte følelser. Hvis forholdet mellem de to søskende har ændret sig på grund af den selvskadende adfærd, oplever de måske sorg over det. Måske oplever de stor kærlighed til og bekymring for deres søskende.

Samtidig kan de måske opleve, at de er vrede og frustrerede på vedkommende over, at selvskaden fylder meget i jeres familieliv og måske tager tid og opmærksomhed fra dem.

Det er helt normalt at have det sådan.

Det er vigtigt at tale med nogen

Hvis den selvskadende adfærd påvirker søskenderelationen, kan mange søskende opleve, at de står alene med deres tanker og følelser. Her er det vigtigt, at de får talt med nogen om, hvordan de har det. Selvom de måske ikke kender andre i samme situation, vil de sikkert opleve det som en lettelse at dele deres tanker og følelser med en, de er fortrolig med. Det kan være en lærer, en ven eller en fra familien.

De er også meget velkomne til at kontakte vores rådgivning eller skrive til vores brevkasse. Vi taler, chatter og sms'er med mange søskende og vil også meget gerne lytte til, hvordan det er for dine børn at have en søskende, der skader sig selv.

Se vores rådgivningstilbud på somenta.dk/raadgivning

Skriv tanker ned

Svære tanker og følelser kan i de tilfælde, hvor selvskaden fylder i familien, let komme til at fylde meget i ens hoved, når man har en søskende, der skader sig selv. Men når tanker og følelser kommer ned på papir, bliver de ofte lettere at håndtere, og det kan give lidt fred i hovedet. Samtidig kan skammen også ofte blive mindre, fordi det bliver tydeligt, at det ikke bare er noget, de finder på – at det

er okay, at de bliver kede af det, og at det også påvirker dem, selvom det ikke er dem, der har det svært.

Er du i tvivl, om dit barn har selvskadende adfærd, er det vigtigt at du søger information, hjælp og støtte fra venner og familie og hos professionelle – først og fremmest egen læge.

Du kan også kontakte vores rådgivning og få en snak med os om din tvivl. Se mulighederne på vores hjemmeside: somenta.dk/raadgivning





FÅ STØTTE, HJÆLP OG VIDEN SOM PÅRØRENDE

Ud over vores tilbud til personer, som skader sig selv, har vi også en række tilbud til dig, der er pårørende.

Rådgivningen

Vi tilbyder mange forskellige former for gratis og anonym rådgivning. Du kan ringe til vores telefonrådgivning på 7010 1818, chatte, sms'e eller skrive til vores brevkasse.

"Det hjalp at få lettet tankerne og få løftet den byrde, jeg har gået rundt med alene."

- Bruger af chat-rådgivningen

Du finder vores rådgivningstilbud og åbningstider på: so-menta.dk/raadgivning

Personlig samtale for pårørende

Få en personlig og fortrolig rådgivningssamtale med en af vores frivillige rådgivere. Vi har rådgivninger i København, Odense, Aarhus og Aalborg, hvor du kan møde fysisk op. Hvis du bor langt fra en rådgivning, kan du i stedet booke tid til en videorådgivning.

"Rådgiveren var god til at lytte til mig og forstå min situation og samtidig give rige råd og vejledning til, hvad jeg selv kan gøre ved det. Hun gav mig en tro på, at det nok skal blive bedre."

- Bruger af den personlige rådgivning.

Coaching for pårørende

Coaching er et tilbud til dig, der er pårørende til en person, der kæmper med selvskadende adfærd. Det kan være hårdt at være pårørende, og nogle gange kan det som pårørende være svært at vide, hvad du kan og skal stille op. Coaching kan hjælpe dig med at finde indre ressourcer frem og få lagt nogle strategier til, hvordan du som pårørende passer på dig selv. Coaching kan også hjælpe til at få skabt mere energi og overskud, så du kan yde optimalt og stadig leve dit eget liv.

Find de forskellige tilbud på vores hjemmeside:
somenta.dk/tilbud

Individuelle og gruppeforløb for unge

Hvis den berørte er mellem 12 og 25 år, kan vedkommende få fem til 10 individuelle samtaler med en af vores terapeuter, der har en psykologfaglig eller psykoterapeutisk uddannelse. I København, Aarhus og Odense foregår samtalerne i vores rådgivningslokaler, men hvis de bor uden for disse byer, kan samtalerne foregå online.

“Jeg har lært mig selv og mine tanke-mønstre at kende, og kan derfor bedre tackle de svære følelser og lysten til selvskade. Jeg har været rigtig glad for de snakke, jeg har haft i foreningen og har følt mig meget tryk og hørt.”

- Deltager i samtaleforløb for unge med selvskadende adfærd

SAFE app (udgivet af Danske Regioner)

SAFE er lavet til personer med selvskadende adfærd, eller som er tæt på selvskade. SAFE giver inspiration til beroligende metoder, viden om selvskade og adgang til hjælp.

SAFE app'en kan hentes på Google Play og App Store.

”Samtaleforløbet hos Somenta har gjort en verden til forskel. Mit barn har fået rigtig meget udbytte af samtalerne og spiser nu som normalt og har kun haft et tilbagefald med selvskade i en kort periode.

Han er mere åben og taler mere med mig om sine problemer. Han er blevet mere social og stærkere i det hele taget. Vi er super taknemmelige for forløbet.”

- Forælder til barn med selvskadende adfærd

Find vores tilbud her:

Rådgivning: somenta.dk/raadgivning
Tilbud: somenta.dk/tilbud

Somenta

Krumtappen 2, plan 6
2500 Valby
somenta.dk

Rådgivning 7010 1818
Sekretariat 3536 4913
info@somenta.dk

 **somenta**