



# Den skarpeste kniven i skuffen

Møte med mennesker  
som skader seg selv

# Dagens tekst

- Hva er selvskading?
- Hvem skader seg selv?
- Hvorfor skader noen seg selv?
- Hvordan kan møtet med mennesker som selvskader påvirke oss?
- Hvordan møte mennesker som har skadet seg med vilje?
- Spørsmål og diskusjon?

# Hva er selvskading?

- Villet egenskade = selvskading med og uten ønske om å dø
- Selvskading er skader påført med vilje uten ønske om å dø
- MEN – mange av sårbarhetsfaktorene er de samme
  
- Selvskading er ikke en diagnose
- Selvskading er en atferd med mange årsaker og motiver
- I ICD-10 under Z-diagnoser:
  - Faktorer som har betydning for helsetilstand
  - Kontakt med helsevesenet
- Mange måter å skade seg på
  - Kutting vanligst
  - Forgiftninger
  - Selvpåførte slag eller kloring
  - Brenne seg
  - Svelge gjenstander

# Selvskading og selvmord

- 614 selvmord i Norge i 2016
- 418 menn, 196 kvinner
- Selvmord årsak til 35 % av dødsfall 15 – 24 år
- Mellom 3500 og 7500 forsøker å ta livet sitt
- 1/3 av de som selvskader har forsøkt å ta livet sitt en eller flere ganger
- Kvinner skader seg mer enn menn
- Ungdom skader seg mer enn voksne
- Gjennomsnitt 18 % (13-23%) 12- 18 år og 4 % voksne
- Studie fra 2003:
  - 10 % av jenter forsøkt selvskading, 3 % av menn
  - 20 % av disse fikk hjelp i helsevesenet (2003)
  - 30% søkte hjelp i sosialt nettverk
  - 50 % fikk ikke hjelp

# Hvorfor skader noen seg?

- Mange årsaker – alltid uttrykk for at noe er galt
- Sosial smitte? Ikke en normal og grei del av utviklingen!
- Vanskelig livssituasjon
- Traumatiske opplevelser i barndom og oppvekst
- Psykisk lidelse
- Relasjonelle vansker

# Selvskadingens funksjon

- Føler seg desperat pga et problem, vet ikke hvordan man skal få hjelp, føler seg fanget og hjelpeløs

Selvskading -> **MER KONTROLL**

- Sinne og raseri bygger seg opp, er redd for å eksplodere

Selvskading -> **SPENNINGSUTLØSNING**

- Opplever skyld og ikke minst SKAM

Selvskading -> **STRAFFER SEG SELV**

- Føler seg nummen pga traumer som holdes borte

Selvskading -> **FØLER SEG MER LEVENDE OG NÆR**

Berit Grøholt/The Royal College of Psychiatrists

# Selvskading og følelser



- En måte å regulere følelser på?
- En måte å kommunisere følelser på?
  - Selvskading uttrykker følelser ungdom føler de må holde skjult
  - Å skade seg er en måte å *dele* følelser på
  - En måte å uttrykke følelser samfunnet forventer at ungdom *ikke* skal ha eller snakke om
  - En løsning på konflikten mellom behovet for å uttrykke seg og behovet for omsorg
- Line Stänicke: «How do Young People Understand Their Own Self- Harm? A Meta-Synthesis of Adolescents' Subjective Experience of Self-Harm»

«Music In  
Razor Out  
Open Skin  
Do Not Shout  
Cry A Little  
Bleed A Lot  
Feel Relief  
Don`t Get Caught»

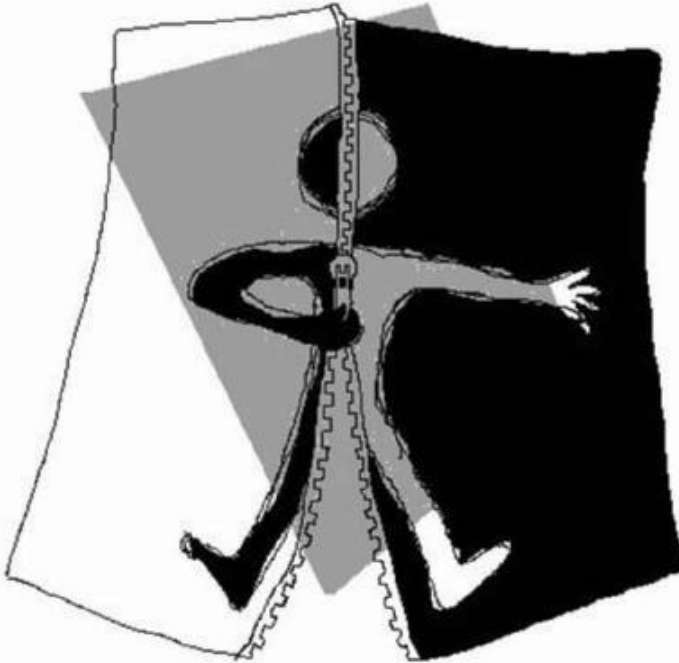
#Mysecretfamily



# Selvskading og psykisk lidelse

- Emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse
- Depresjon
- PTSD
- Autisme/Asperger
- Psykoselidelser
- Rusmisbruk
- Spiseforstyrrelser
- OCD
- ADHD

# Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse



En tilstand der måten man tenker, føler, opptrer og forholder seg til andre på, er svært annerledes enn det som er gjennomsnittlig og «vanlig» i den kulturen du lever.

- Strever med å regulere følelser og relasjoner
- Opplever ofte at de er lite verdt
- Plaget av skyld og skam
- Vansker med å forstå andres følelser – strever i relasjoner
- Vare for kritikk
- Kan være impulsive
- Tenker ofte i enten –eller /svart –hvitt
- Plaget av tomhetsfølelse

Hva kan skje  
med oss når vi  
møter en  
person som  
selvskader?

- Passer ikke med «manus»
- Vekker uakseptable følelser som skaper stress eller følelsesmessig konflikt
- Vi får behov for å forsvare oss mot uakseptable følelser

# Forsvars- mekanismer

- Ubevisst forsøk på å forsvare oss mot følelser som både er ubehagelige og kan være vanskelige å håndtere
- Noen nyttige, noen lager mer problemer
  - Forskyvning – rette baker for smed
  - Intellektualisering - vi forklarer og teoretiserer over det som vekker følelser, og på den måten forsøker å fjerne oss fra følelsen
  - Passiv aggresjon
  - Splitting
  - Humor

# Hvordan møte mennesker som selvskader?

- Ved akutt skade – ikke alltid tiden for de vanskelige spørsmålene
- Skap ro og trygghet – være rolig selv
- Vær forutsigbar – si hva du tenker å gjøre
- Sett navn på det du ser, særlig følelsene
- Bedre å lytte enn å snakke
- Vær oppriktig nysgjerrig
- «Følg» den som har skadet seg
- Si fra hvis du ikke forstår
- Gi god medisinsk behandling!

Hva unngå i  
møte med  
mennesker  
som  
selvskader?

- Kjeft
- Ansvarliggjøring
- Straff
- Krav om forklaring
- Kulde og forakt
- Snakke om pasienten som om hun ikke var der

A person is cross-country skiing on a well-groomed snowy trail. The skier is wearing a black jacket, black pants, a white beanie, and red boots. They are holding ski poles and are in the middle of a stroke. The trail is surrounded by tall evergreen trees heavily laden with snow. The sky is a clear, bright blue. The overall scene is a beautiful winter landscape.

Takk for  
meg