

INFORMASJONSHEFTE OM SELVSKADING

Dette heftet er utarbeidet for deg som kommer i kontakt med unge som driver med selvskading. Målet er å gi informasjon og tips for voksne som er i en slik situasjon.

Noen unge selvskader, har selvmordstanker eller selvmordsatferd. Dette er svært tragisk, og voksne har mulighet for å gripe inn og hjelpe. Organisasjonen LEVE har derfor utarbeidet en serie med tre hefter om selvmordsforebygging og selvskading, der du får råd om hvordan du kan håndtere ulike situasjoner sensitivt og trygt.

Hefte 1: Hvordan støtte etter at en ung person har tatt sitt liv

Hefte 2: Hvordan støtte en ung person som har selvmordstanker

Hefte 3: Informasjonshefte om selvskading

I dette heftet (Hefte 3) skal vi først og fremst snakke om de som skader seg selv med vilje men ikke med en intensjon om å ta sitt eget liv. De to andre heftene kan du bestille på post@leve.no

Innholdsfortegnelse

Hva er selvskading?	Side 3
Hvordan kan en vite om noen selvskader.....	Side 3
Hvorfor begynner noen å selvskade?	Side 4
Konsekvenser av selvskading	Side 5
Hva kan du komme til å føle?	Side 6
Hvordan snakke med noen om selvskading?.....	Side 6
Nyttige spørsmål for bedre å forstå selvskadingen.....	Side 7
Hva bør du unngå å si eller gjøre?	Side 7
Hvordan hjelpe?.....	Side 8
Sosiale medier og selvskading	Side 8
Alternativer til selvskading	Side 9
Søk profesjonell hjelp når noen strever med selvskading	Side 9
Selvskading og selvmordsrisiko	Side 11
Ta vare på deg selv	Side 12
Ressurser og støttegrupper.....	Side 12
Nettressurser.....	Side 13

Dette heftet er utarbeidet i samråd med medlemmer i LEVE og RVTS, og er godkjent av LEVEs Etske Fagråd (2024)



Hva er selvskading?

Selvskading er atferd som gjøres med vilje for å skade seg selv. Seksten prosent av barn og unge rapporterer at de har selvskadet (Tørmoen et al, 2020). Noen av disse selvskader bare en eller noen få ganger, andre selvskader i mange år. Selvskading kan for eksempel være:

- å skjære eller kutte seg
- å ta en overdose
- å slå seg selv
- ta for lite eller for mye medisiner med vilje
- brenning
- kvelning

Selvskading kan føre til utilsiktet død.

Hvordan kan en vite om noen selvskader?

Noen av de som skader seg selv, gjør det i hemmelighet. Hvis noen er svært tilbaketrukket over lengre tid, kan dette være et varseltegn som bør tas på alvor.

Andre varseltegn som mer direkte kan tyde på selvskading er:

- Kutt eller brennmerker på armer, bein eller magen

- Funn av skjulte barberhøvler, kniver og andre skarpe gjenstander
- Den unge tilbringer lange perioder alene, spesielt på badet eller soverommet
- Den unge går iført lange ermer eller bukser i varmt vær

Hvorfor begynner noen å selvskade?

Det er mange mulige individuelle, personlige og sammensatte grunner til dette. Noen skader seg med vilje en gang for å prøve det. Andre opplever utfordringer som bidrar til selvskadingsatferden.

Eksempler er mobbing, depresjon, angst, lav selvtillit, håpløshet, dårlig problemløsningsevne, impulsivitet, spiseforstyrrelser eller rusproblemer. Noen kan ha psykiske helseproblemer i familien, rusmisbruk i familien, prestasjonspress, overdreven straff eller restriksjoner, familiehistorie med selvskading, misbruk eller forsømmelse. Noen har vansker i relasjoner med jevnaldrende, utenforskap, misbruk, venner som selvskader, påvirkning fra media og internett.

Noen av de som selvskader føler seg maktesløs eller mangler selvtillit. De selvskader for å gjenvinne litt kontroll. Noen føler selvforakt og selvskader til å straffe seg selv.

Selvskading kan tjene en eller flere forskjellige funksjoner

Hver ungdom er forskjellig. De har ulike

erfaringer og ulike måter å håndtere utfordringer på. Noen vil skade seg for å takle en bestemt utfordring i livet. Andre kan slite med sinne eller angst, og bruker selvskading for å uttrykke disse følelsene eller å kommunisere sin følelsesmessige smerte.

- å håndtere en ekstrem følelsesmessig belastning
- å redusere spenning
- å gi en følelse av fysisk smerte
- å distrahere seg fra følelsesmessig smerte
- å uttrykke følelser som skade, sinne eller frustrasjon
- en form for flukt fra virkeligheten
- å gjenvinne kontroll over følelser eller problemer
- å straffe seg selv eller andre
- å fremkalle omsorg fra andre
- å identifisere seg med en jevnaldrende gruppe
- selvskading kan også være et selvmordsforsøk

Sitater^[1]

– Det handlet jo mest om at jeg hadde veldig mange vonde ting inni meg som jeg ikke fikk prate om. Da kunne selvskadingen gjøre at jeg slappet av.

– Selvskading handler om vonde følelser som må ut.

– Det er en grunn til at man har problemer med mat. Jeg fant måter å overleve på, og da ble det sånne uttrykk. Selvskading kan handle om at man har for mye å bære på alene, for mange vonde tanker.

– Når du skader deg eller har selvmordstanker, handler det om noe. Dette burde alle forstå. Hvis de voksne forsto dette, ville de kanskje møtt meg annerledes.

Konsekvenser av selvskading

Hvis du oppdager at noen selvskader, er det viktig å gjøre noe med det så tidlig som mulig fordi:

- Selvskading kan være et alvorlig problem og kan være vanedannende
- Selvskading kan føre til alvorlig fysisk skade
- Selvskading kan være knyttet til andre problemer, som depresjon, angst, spiseforstyrrelser eller rusmisbruk, som trenger spesifikk behandling
- Personer som selvskader, har høyere risiko for selvmord enn andre

Men husk at noen unge skader seg bare for å prøve det, og gjentar det ikke.

Hva kan du som hjelper komme til å føle?

Noen av de som selvskader forteller om det til omgivelsene sine. Hvis du oppdager at noen du bryr deg om selvskader kan du oppleve følelser som sjokk, sinne, sorg, avsky, tristhet osv.

Sjokk og fornektelse

Det kan være sjokkerende å oppdage at noen selvskader. Men hvis du unngår eller avfeier det, kan det hende du overser at de har et alvorlig følelsesmessig problem.

Sinne og frustrasjon

Du kan føle deg sint eller frustrert over selvskadingen, fordi du opplever atferden som meningsløs, eller fordi det er skremmende for deg og utenfor din kontroll.

Empati og sorg

Du kan føle deg trist, og ta smerten deres inn over deg. Selv om empati hjelper deg til å forstå deres situasjon, kan overdreven empatisk

innlevelse og tristhet noen ganger oppleves som vanskelig for andre. Hen kan føle at hen må beklage og unnskyldes seg for å beskytte deg. Dette kan øke det følelsesmessige kaoset som gjerne er årsaken til selvskadingen.

Skyldfølelse

Du kan føle at det er din skyld at noen skader seg selv. Du kan føle at du ikke har gjort nok, og samtidig ikke vite hva annet du skulle ha gjort. Mange kommer i tvil om de har gitt nok kjærlighet og oppmerksomhet. Det er viktig å anerkjenne denne følelsen, og bruke den som drivkraft til å lete etter gode løsninger. Samtidig skal du huske at det ofte ligger kompliserte grunner bak noens selvskading, og din relasjon til dem vil sjelden alene kunne forklare hvorfor hen skader seg selv.

Hvordan snakke med noen om selvskading?

Det er viktig å ta problemet med selvskading på alvor. Ikke anta at problemet vil forsvinne av seg selv. Prøv å tenke på selvskading som et uttrykk for overveldende følelser de ikke vet hvordan de kan håndtere.

Husk at det å anerkjenne de vanskelige følelsene er ikke det samme som å godta den selvskadende atferden.

Det aller viktigste du kan gjøre, er å anerkjenne overfor dem at de har det svært vanskelig følelsesmessig. Dermed viser du dem at følelsene deres er gyldige. Det vil si at følelsene ikke bare er noe de «finner på» for å syte, klage eller få oppmerksomhet – men er helt reelle opplevelser som de har. Når dere sammen anerkjenner problemet, blir det lettere å bli enig om behovet for å søke hjelp.

Start en samtale, men ikke gå rett på selvskadingen som tema. Ta dette gjerne opp under en biltur eller fottur.



Nyttige spørsmål for bedre å forstå selvskadingen

Hvis en ung person har vist tegn til at de sliter, men slutter å komme på skolen eller delta i sosiale settinger, er det viktig å ta grep. Ta kontakt med hen og eventuelt foreldre/pårørende for å tilby støtte. Når noen trekker seg bort kan det bety at de har fått det verre.

Selvskading er ofte et svært følsomt tema. Direkte spørsmål kan føles invaderende og skremmende, og det må derfor gjøres skånsomt. Det kan være utfordrende, og det kan være nyttig å søke råd hos andre. Det viktigste er at du lytter med respekt og snakker rolig.

Hvis du vil, kan du vise til at du har lest om selvskading (i dette heftet for eksempel), og at du gjerne vil forstå hva som skjer for dem. Du kan for eksempel spørre:

«Hvordan hjelper selvskadingen deg til å føle deg bedre?»

«Hvordan er det for deg å snakke med meg om at du skader deg selv?»

«Er det noe som virkelig stresser deg for tiden?»

«Er dette noe jeg kan hjelpe deg med?»

«Hvis du ikke ønsker å snakke med meg om dette nå, så forstår jeg det. Jeg vil bare du skal vite at jeg er her for deg når du er klar til å snakke. Er det greit hvis jeg sjekker med deg senere om du er klar for å snakke, eller ville du foretrekke å komme til meg?»

Spørsmål av denne typen kan bidra til bedre forståelse av de følelsesmessige grunnene til at de selvskader, og kan bidra til en felles forståelse om å søke profesjonell hjelp med vanskene.

Hva bør du unngå å si eller gjøre?

Det kan være svært skremmende og opprørende å vite at noen selvskader. Dessverre kan de som vil hjelpe – i sin avmakt og fortvilelse – også komme til å reagere på måter som ikke blir hjelpsomme for den som selvskader. Formanende eller kontrollerende oppførsel som for eksempel trusler kan øke deres følelsesmessige kaos og indirekte også den selvskadende atferden.

Følgende utsagn er eksempler på ting som kan være uheldig å si:

- *«Jeg vet hvordan du føler deg.»* Slike utsagn kan, selv om de ikke er ment sånn, gjøre at de føler at problemene blir bagatellisert.
- *«Hvordan kan du være så gal at du gjør dette mot deg selv?»*
- *«Du gjør dette for å gi meg skyldfølelse.»*

Hvordan hjelpe?

Hvis selvskadingen vedvarer, er det viktig å søke profesjonell hjelp. Den som selvskader trenger hjelp til å forstå behovet for å ta vare på seg selv.

Du kan for eksempel si:

- Det er viktig at du fokuserer på å ta vare på deg selv og være god med deg selv, nettopp fordi du har det så vanskelig.
- Fordi du har det svært vanskelig bør du samarbeide med noen som kan hjelpe deg

med det du sliter med og som kan vise deg andre måter å reagere på.

- Du vil få lære hvordan du kan ta vare på deg selv eller hvordan du kan få lyst til å ta vare på deg selv.

Du kan også spørre den som selvskader om det er noe du kan gjøre eller som dere kan gjøre sammen for å hjelpe situasjonen.

Det er mye nyttige tips og informasjon her: **selvskading-some.no**



Sosiale medier og selvskading

Noen som selvskader opplever samhold med andre som selvskader gjennom sosiale medier, muligens lukkede nettverk. Noen slike nettverk kan være støttende, andre kan gjøre ting verre. Hvis du føler at du kan

snakke om dette er det fint om du oppfordrer den som selvskader til å vurdere om dette virkelig er noe som er godt for dem på sikt. Tenk også på å ha en samtale om det å tilbringe mye tid i slike nettverk sammenlignet med andre aktiviteter.

Alternativer til selvskading

Det er viktig at den som selvskader kommer til behandling og får hjelp til å forstå, håndtere og modulere følelsene sine. Når de trenger å ta vare på seg selv kan det være nyttig med distraksjon, stresshåndteringsteknikker og å tenke på alternative metoder for å uttrykke sterke følelser.

For noen kan det være nyttig å bli med i en sosial aktivitet eller idrettsgruppe som en distraksjon. Dette kan også gi en form for sosial støtte. Noen oppdager at å utsette selvskadingen kan redusere eller fjerne trangen. Å fjerne ting som kan brukes til selvskading (f.eks blyantspissere, kniver, medisiner osv.) kan bidra til å forsinke impulsen til selvskading.

Når den som selvskader trenger å ta vare på seg selv kan følgende selvhjelpstips være nyttige:

- Gå en tur, se på ting og lytte til lyder
- Lag noe: tegne, skrive, musikk eller skulptur
- Gå til et offentlig sted, bort fra huset
- Skrive dagbok eller blogg
- Stryke eller ha omsorg for et kjæledyr
- Se på TV eller en film
- Ta kontakt med en venn
- Lytte til beroligende musikk
- Å ta et avslappende bad
- Holde en isbit stramt i knytteneven til det smelter
- Dra ut og slippe en strikk hardt mot håndledet
- Tegne på huden med en rød penn eller rød maling i stedet for å kutte
- Sport eller fysisk trening
- Bruke en punchbag
- Slå på en pute eller annen myk gjenstand
- Høy musikk.

Søk profesjonell hjelp når noen strever med selvskading

Dersom du har oppdaget at noen driver med selvskading, må du spørre dem om dette har pågått over tid, eller om det er en engangsforeteelse. Hvis det har pågått over tid, er det behov for profesjonell hjelp. Dette kan være en samtale med helsesykepleier. Fastlege kan henvise til Psykisk Helsevern for Voksne (PHV), eventuelt Psykisk Helsevern for Barn og Ungdom (PHBU/BU) hvis de er under 18. Der vil de gjøre en vurdering og lage en plan for behandling.

Hvis den som selvskader er motvillig til å få hjelp, eller ikke erkjenner risikoen, kan du fortsatt be om råd fra fastlegen din. Du kan også ta kontakt med frivillige organisasjoner som kan gi gode råd (se Ressurser på side 12).

Hvis den som selvskader må på sykehus på grunn av selvskadingen, bør de bli sett av noen som snakker med dem om selvskading og deres psykiske helse. Hvis det ikke er klart om dette har skjedd, spør de ansatte på sykehuset om det.

Når selvskading blir oppdaget, og det likevel ikke blir søkt profesjonell hjelp, kan dette oppleves som et slags svik. En ungdom beskrev hva som skjedde da foreldrene oppdaget at hun drev med selvskading:

«Det klikket fullstendig for dem, og de fikk meg til å love at jeg aldri skulle gjøre det igjen. Jeg sa ”ja” bare for å få dem til å føle seg bedre. Da slo de seg til ro med det. Jeg følte det vondt at de ikke tok meg mer på alvor, og at de ikke fikk meg til søke hjelp.»

- Intervjuobjekt

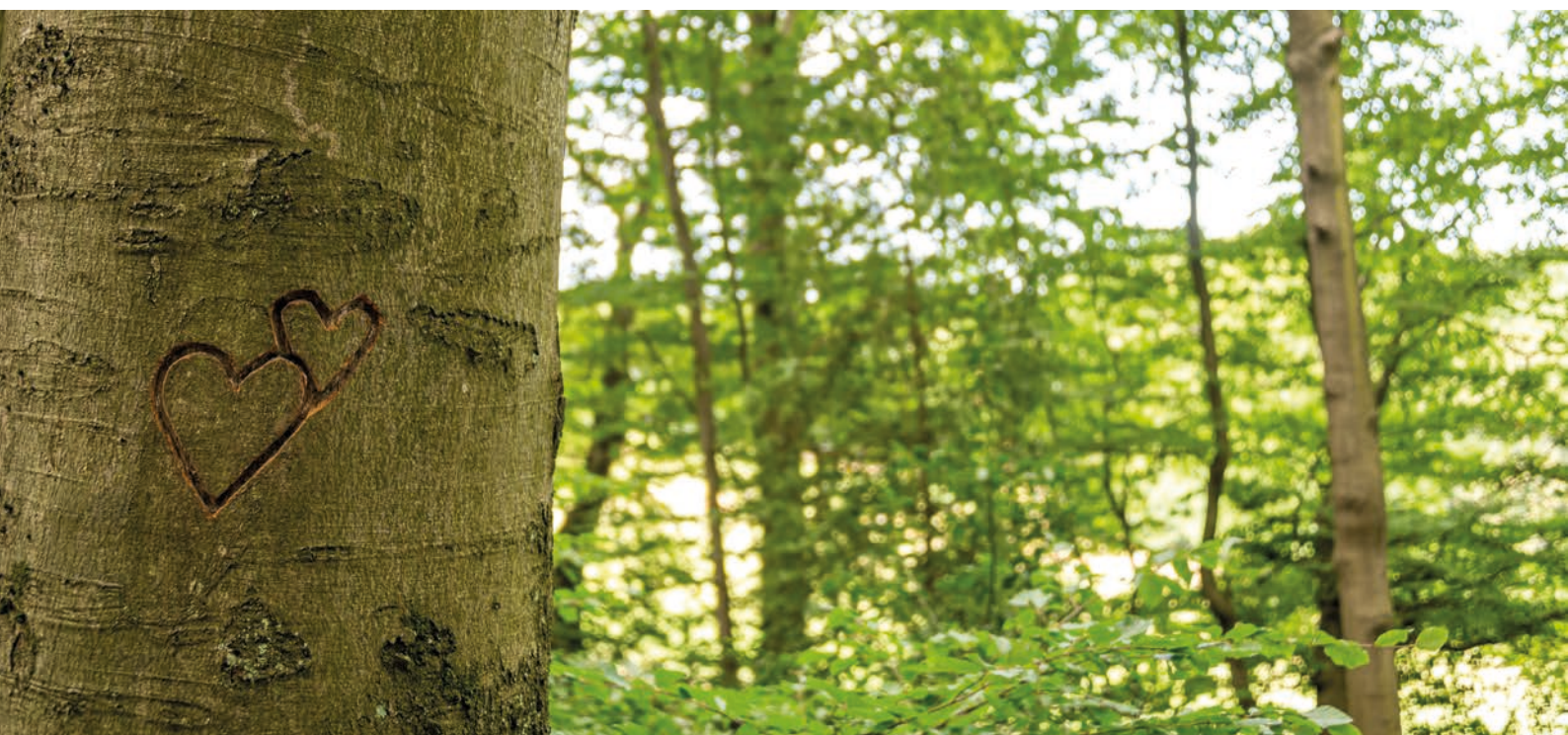
Selv om den som selvskader ikke viser interesse for å søke hjelp, er det viktig å legge til rette for kontakt med hjelpeapparatet når hen blir motivert for det. Gjennom behandling kan hen gjenvinne kontrollen over de problemene som per i dag synes å være uoverkommelige. Men vær klar over at det kan ta tid – og det kan være mange små steg på veien til livsmestring – uten selvskading.

Når dere søker hjelp kan det hende behandler utvikler noen ressurser som hen/ dere kan bruke, for eksempel:

1. En plan for den som selvskader som angir hvem som kan være gode hjelpere, og hvordan de kan hjelpe når de har det følelsesmessig vanskelig og får trang til å skade seg selv. Planen bør spesifisere hvem som er tilgjengelig på ulike tidspunkter i løpet av dagen for at de skal kunne få nødvendig støtte når de vanskelige følelsene blir overveldende.
2. Hvis den som selvskader allerede har utviklet noen effektive mestringsstrategier for å håndtere vanskelige følelser, kan dere skrive ned disse strategiene sammen. Med andre ord kan det utarbeides et «hjelpkort» som både omfatter deres beste mestringsstrategier og telefonnumre til personer som kan være til støtte.

«Jeg sluttet fordi jeg utviklet en følelse av verdi og til en viss grad kjærighet til meg selv. Jeg har også forstått at det er smertefullt for dem jeg er glad i å vite at jeg skader meg selv, så jeg har delvis stoppet fordi jeg ikke ønsker at de skal ha det vondt. Jeg har lært bedre mestringsstrategier i tillegg.»

- Intervjuobjekt



Selvskading og selvmordsrisiko

Det er viktig å vite at selvskading kan være knyttet til selvmordstanker og selvmordsadferd. Det er også viktig å vite at selv om selvskading er vanlig hos unge mennesker, er selvmord sjeldent.

Vi vet fra forskning at unge som skader seg mer enn 20 ganger har 3,4 ganger større fare for å utvikle selvmordsadferd^[1]. Men dette gjelder langt fra alle som skader seg. Ny forskning viser at jo yngre startalder ved selvskading, desto større risiko for selvmordsforsøk. Risikoen for selvmord øker også drastisk jo lengre selvskadingen pågår.

Hvis du er bekymret for at den som selvskader opplever selvmordstanker, er den eneste måten å være sikker på å spørre dem direkte.

Vi vet at dette kan være vanskelig, og mange vil bekymre seg for å snakke om selvmord.

Forskning forteller oss at å snakke om selvmord ikke setter ideen i hodet. De aller fleste som tenker på selvmord går ikke videre til handling. Det å snakke om selvmord skaper et trygt sted for dem å være åpne og ærlige om hvordan de føler seg. De vil se deg som en trygg person å gå til når de har det vanskelig.

Ta vare på deg selv

Psykiske vansker er ganske alminnelige. De fleste opplever situasjoner eller problemer der de selv, noen i familien eller bekjente utvikler ulike psykiske vansker. Det er normalt å føle at det er slitsomt og isolerende å bekymre seg for noen, og at det er vanskelig å snakke med andre om situasjonen.

Hjelp den som skader seg selv til å bygge et støttenettverk slik at du ikke er alene. Dette kan være helsepersonell, familiemedlemmer og venner.

Bygg og bruk ditt eget støttenettverk. Del erfaringene dine med de som er naturlig å dele med, for eksempel kollegaer, venner og familie. Ta vare på deg selv.

Ta deg tid til å gjøre de tingene du liker.

[1] Whitlock J, Muehlenkamp J, Eckenrode J, Purington A, Baral Abrams G, Barreira P, Kress V. Nonsuicidal self-injury as a gateway to suicide in young adults. *J Adolesc Health*. 2013 Apr;52(4):486-92. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.09.010. Epub 2012 Dec 3. PMID: 23298982.

Ressurser og støttegrupper

Det finnes mange som kan gi informasjon og hjelp både til de som selvskader og til deres pårørende. For eksempel:

- Fastlegen – gå til helsenorge.no
 - Legevakten **116117** – landsdekkende nummer når fastlegen er stengt
 - Nødetaten **113** – for situasjoner der det står om liv 24/7
 - Skolehelsetjeneste / Helsestasjon for ungdom – kontakt skolen eller kommunen
 - Kirkens SOS: **22 40 00 40** – samtaletilbud og chat 24/7
 - Mental helse: **116 123** (mentalhelse.no) – samtaletilbud og chat 24/7
 - Kors på halsen: **800 33 321** (korspahalsen.no) - Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge
 - Pårørendesenteret (parorendesenteret.no) – 90 90 48 48 (Hverdager kl 10-17)
-

Nettressurser

Nettressurs med korte filmer for de som vil hjelpe:

selvskading-some.no

Simuleringsspillet «Frida» for hjelpere som kjenner seg usikre og trenger mer øvelse i samtaler om selvskading:

snakkomselvmord.no/frida/

Nettressurs for unge som søker informasjon:

ung.no/selvskading

Tips og verktøy for å hjelpe deg å kommunisere trygt om selvmord og selvskading på internett:

med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/forebygging/chatsafe/

For helsepersonell som møter mennesker som selvskader eller er i selvmordskrise:

snakkomselvmord.no

Veileder for kommunen om selvskading og selvmordsforebygging:

helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging

Andre nøkkelressurser for barn og unge

SnakkOmMobbing.no

Anonym chattetjeneste for alle som er berørt av mobbing

Spisfo.no

Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon for de som er berørt av spiseforstyrrelser

Ung.no

Det offentliges informasjonskanal for ungdom

ung.no/psykisk/psykiske-vansker/1990_Selvordstanker.html

Hvordan takle selvmordstanker?

ung.no/psykisk/1136_Selvskading_-_sett_ord_paa_det.html

Hva er selvskading?

ung.no/slik-nullstiller-du-algoritmen-pa-tiktok-og-instagram

Slik nullstiller du algoritmen på TikTok og Instagram

ung.no/deling-av-selvskading-og-selvordstanker

Deling av selvskading og selvmordstanker på nett

Ungdomstelefonen.no

Unge voksne svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet

volinjen.no

Vold- og overgrepslinjen – en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.

helseutvalget.no/skeivchat

Skeivchat er et samtaletilbud på chat for ungdom i alderen 13-25 år, der unge skeive voksne svarer og snakker om alt fra sex og forelskelse til rus og mobbing

tips-info.com

Hjelp med tidlig oppdagelse og behandling av psykoser.

Taushetsplikt

Du finner mer informasjon om taushetsplikt og informasjonsutveksling her:

- Taushetsplikt i skolen (Ung.no)
- Barneombudet

Dine egne ressurser og notater

[illegible]



NO LONGER
LOST



LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Adresse: Skippergata 17, 0152 Oslo
Telefon: 22 36 17 00
E-post: post@leve.no
Nettside: leve.no

Vil du støtte LEVE?
Kontonr.: 5010 05 63980
Vipps: #44115 Landsforeningen
for etterlatte ved selvmord