

Selvskade

Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på www.psykiatri-regionh.dk/selvskade eller skanne QR-koden med din telefon.



At selvskade er et symptom, som ses hyppigere, end man skulle tro, ved mange former for psykisk sygdom. Læs her om hvad selvskade er, hvorfor den opstår, om behandlingsmuligheder, og hvorfor du ikke skal tøve med at få hjælp til din selvskade, uanset om du allerede er i behandling i psykiatrien eller ej.

Hvad er selvskade?

I psykiatrien defineres selvskade, som en handling, hvor du bevidst påfører dig en fysisk skade på din krop eller får andre til at gøre det. Selvskade handler om at opnå en fysisk smerte, der kan 'overdøve' en stor psykisk smerte, du bærer rundt på. Fx svære psykiske symptomer og følelser, en belastet barndom eller voldsomme oplevelser eller flashbacks.

Vi kender mest selvskade som 'cutting', hvor man skærer i sig selv fx med en kniv eller et barberblad. Men selvskade kan også være at kradse sin hud til blods, brænde sig, slå sig selv eller tage kvælertag på sig selv.

Hvorfor selvskader man?

Selvskade kan blive en strategi, fordi du har erfaret, at det at gøre fysisk skade dig selv kan have en dulmende virkning på psykiske symptomer og svære følelser, du ellers ikke selv er i stand til at rumme eller regulere.

Selvskade er altså en strategi, nogle udvikler for at bruge den fysiske smerte til at flytte fokus væk fra sine følelser, fordi man ikke råder over andre og mere

hensigtsmæssige strategier at bruge, når følelserne tager magten fra én. Selvskade kan også være en måde, man kan straffe sig selv på.

Smerter udløser beroligende stoffer i hjernen

Det hører også med til forklaringen, på hvorfor man selvskader, at smerte kan udløse nogle stoffer i hjernen, også kaldet endorfiner. De kan for en kort stund virke beroligende på dine følelser. Dette kan også forklare, hvorfor selvskade kan blive mere og mere alvorlig over tid, fordi der skal mere og mere til for, at du får den lindring, du søger.

Stor forskel på hyppighed

Det er forskelligt fra person, hvor ofte man selvskader. Nogle kan have månedlange intervaller imellem, andre selvskader hver eneste dag. Selvskadens karakter spænder også vidt: Fra en lille og overfladisk skade og til en skade, der kan være livstruende og kræve behandling.

Intensionen med selvskade er dog aldrig at dø, og er derfor ikke det samme som et selvmordsforsøg.

Mørketal af voksne, der selvskader

At selvskade starter ofte i teenageårene. Derfor er selvskade sjældent noget, som opstår i voksenlivet. Hvis selvskaden starter i voksenlivet, kan det fx være fordi, man oplever en voldsom krise eller en alvorlig psykisk sygdom så som skizofreni.

Da selvskade er et symptom på, at du har det rigtig dårligt, er det ofte forbundet med at have en psykisk sygdom. Derfor er selvskade mere udbredt blandt patienter i voksenpsykiatrien, end man umiddelbart tror.

Da mange har selvskade med ind i voksenlivet, er metoderne til selvskade ofte mere alvorlige hos voksne end hos børn og unge.

Ikke koblet til en bestemt diagnose

Selvskade er ikke forbundet med en særlig psykisk sygdom eller diagnose. Alle diagnoser kan være i spil, når vi taler om selvskade, og du kan også sagtens selvskade uden at have en diagnose.

Selvskade er derimod ofte forbundet med at have haft en vanskelig barndom og opvækst, hvor du ikke har fået den omsorg, du har haft brug for eller hjælp til at håndtere svære følelser på en god måde.

Ligegyldigt hvad årsagen er til at selvskade, er det oftest forbundet med mange skamfulde følelser over at skade sig selv og de ar, selvskade efterlader og som hele tiden minder én om alt det, de er forbundet med.

Søg hjælp og behandling

Selvskade er altså et symptom, der skal tages alvorligt, og som du ikke må tøve med at få hjælp til at få behandlet og bearbejdet. For jo længere du selvskader, desto sværere kan det være at komme fri af det igen.

For nogle ganske få kan selvskade også være en metode til at undgå et selvmordsforsøg, hvilket beskriver hvor dårligt mange, der selvskader har det. Forskning viser, at mennesker, der begår selvmord eller forsøger at begå selvmord, ofte har en selvskadende adfærd bag sig. Som alvorligt selvskadende er du derfor i risiko for at være selvmordtruet senere i livet og skal derfor ikke tøve med at få hjælp og behandling.

Behandling af selvskade virker

Undertiden går trangen til selvskade over af sig fx i forbindelse med, at den krise eller psykiske sygdom, der har udløst det, aftager. Men når selvskade bliver en måde at deale med psykiske symptomer eller tunge problemer, kræver det målrettet behandling.

Behandling af selvskade kan have særdeles positiv effekt, hvor det bliver muligt for dig at undgå eller nedbringe selvskaden betydeligt fremover.

Behandlingen af selvskade er først og fremmest terapeutisk, Medicin virker ikke på selvskade i sig selv, men kan være med til at afhjælpe dit behov for at selvskade, fordi dine psykiske symptomer forsvinder eller lindres med medicinsk behandling.

Behandlingen kan derfor både tage udgangspunkt i at bearbejde traumer og omsorgssvigt og udvikle både krisestrategier og nye og langtidsholdbare måder til at forebygge, at du selvskader. Her er der udviklet en særlig terapiform, dialektisk adfærdsterapi, som også kaldes DAT. Læs mere om DAT længere nede på siden.

Arbejdet med at holde op med at selvskade sker over tid. Nogle gange tager det nogle få måneder, andre gange længere tid, for du kommer helt fri af din trang til at selvskade.

Behandling af selvskade generelt i psykiatrien

Behandling af selvskade kan foregå overalt i psykiatrien som et led i den almindelige behandling – hvis du vel og mærke fortæller om det. Personalet er vant til at håndtere selvskade og er uddannet til at tage hånd om det. På akutmodtagelse og intensive afsnit har man mere erfaring, og det er planen, at personalet i hele psykiatrien vil blive undervist og superviseret af et særligt team med speciale i selvskade.

Hvis selvskade er en del af din problemstilling, vil den indgå som en del af din behandlingsplan, der lægges i starten af dit forløb. Går du alene med din selvskade, er det derfor vigtigt, at du får talt med din kontaktperson eller behandlingsansvarlige læge, der hvor du er i behandling.

Behandling indgår i mange pakkeforløb

Derudover indgår behandling af selvskade, som en del af mange de ambulante forløb (hvor du ikke er indlagt), der kaldes pakkeforløb. Et pakkeforløb er kendetegnet ved et tidsafgrænset behandlingsforløb rettet mod en bestemt diagnose, hvor du modtager forskellige former for terapi og øvrig behandling (medicin, viden om din sygdom.) Det gælder fx pakkeforløb for personlighedsforstyrrelser eller PTSD, hvor arbejdet med selvskade kan være en fast del af din samlede behandlingsplan.

Ambulant behandling af kompleks selvskade

En meget lille gruppe patienter i psykiatrien er særlig hårdt ramt af selvskade. Det vil sige at du:

- haft har mange og lange indlæggelser
- ikke haft glæde af pakkeforløbenes tilbud eller andre behandlingstilbud
- er selvmordtruet.

Her findes et særligt internt behandlingstilbud i tre såkaldte specialiserede såkaldte DAT-teams, der er tilknyttet Psykiatrisk Center Glostrup, Amager og København. DAT (Dialektisk Adfærds Terapi) er psykoterapi, hvor du arbejder både med undervisning i grupper og individuel terapi, hvor du blandt andet arbejder med:

- opmærksomhedstræning og nærvær (kan være med fx meditation og mindfulness)
- håndtering af kriser og at udvikle nye mestringsstrategier

- regulering af dine følelser på en hensigtsmæssig måde
- træning i relationen til andre mennesker.

Du kan kun henvises til et behandlingsforløb i et DAT-team internt i psykiatrien. Det vil sige af din behandlende læge eller psykolog i det psykiatriske behandlingsforløb, du er i. Vigtigt er det også for at blive henvist, at du:

- kan modtage psykoterapeutisk behandling
- ikke er afhængig eller har et skadeligt forbrug af rusmidler.

Forløbet i et DAT-team er ambulant – det vil sige, at du ikke er indlagt – og ofte foregår det sideløbende med et andet behandlingsforløb i psykiatrien. Forløbet kan vare op til halvandet år.

Behandlingen foregår i gruppe på 10-12 patienter, hvor du behandles i forhold til dine udfordringer og adfærd og ikke med din diagnose. Derfor hedder teamet også 'transdiagnostisk DAT-team'. Altså behandling på tværs af diagnoser.

Hvordan arbejdes der med selvskade i et DAT-team?

Behandlingen er terapeutisk. Udover dialektisk adfærds terapi (DAT) benyttes også kognitiv adfærdsterapi og miljøterapi.

[Læs mere om de forskellige terapiformer på www.psykiatri-regionh.dk/psykoterapi](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykoterapi)

Terapien i et DAT-team har blandt andet til formål at:

- give dig indsigt i og forståelse baggrunden for, hvorfor du selvskader, andre strategier i stedet for at selvskade
- lære dig at tackle trangen til selvskade ved at udarbejde nye strategier til at gøre noget andet.

Behandling på et døgnafsnit med svær selvskade

Hvis du har en personlighedsforstyrrelse og en svær selvskadende adfærd, har du også mulighed for at blive indlagt på døgnafsnittet BAS (behandling af selvskade) i tre måneder.

Det er et åbent døgnafsnit til dig, der:

- har en emotionel ustabil personlighedsstruktur og en svær selvskadende adfærd
- ikke har haft udbytte af tidligere behandlingstilbud eller indlæggelser.

Dette tilbud kaldes også for en regionsfunktion for behandling af selvskade.

Afsnittet har kapacitet til otte døgnpatienter og fire dagpatienter, og du vil i opstartsfasen som hovedregel indlægges som døgnpatient.

Afsnittet fungerer i tæt samspil med et ambulatorium, hvor du kan få opfølgende behandling efter indlæggelse.

[Læs mere om BAS på www.psykiatri-regionh.dk/bas](http://www.psykiatri-regionh.dk/bas)

Dine pårørende

Hvis du har pårørende, du gerne vil inddrage i din behandling, er det vigtigt, at de bliver en del af dit forløb. Det kan fx være din familie, en nær ven eller en anden person, du har tillid til. Efter aftale med dig vil vi derfor i løbet af det første døgn informere dine pårørende om, at du er indlagt, og inden for den første uge lave en aftale om at mødes med dem og dig.

Hvis du har børn, der skal besøge dig, aftaler du med personalet, hvornår og hvordan besøget kan finde sted. Vi vil også gerne invitere dig og dine børn til en familiesamtale.

Særlig hjælp til pårørende

Mange oplever opgaven som pårørende til en psykisk syg som både svær og krævende. I Psykiatriguiden findes et særligt menupunkt for pårørende med hjælp og vejledning til at være pårørende, inspiration til at også at huske at passe på sig selv, og hvilke tilbud og muligheder, der er at benytte sig af som pårørende

[Læs mere om at være pårørende på www.psykiatriguiden.dk](http://www.psykiatriguiden.dk)

Din journal

I din patientjournal beskriver personalet løbende din sygdom, behandling og virkningen af behandlingen. Du har mulighed for at få en kopi af journalen udleveret efter aftale med lægen. Det kaldes også at få aktindsigt.

Du kan også se udvalgte journalnotater, prøvesvar med mere på 'Min Sundhedsplatform', som er regionens platform for udveksling af information til patienter. Du kan både tilgå 'Min Sundhedsplatform' som hjemmeside eller via APP. Det kræver at du logger ind med Nem ID. Journalnotater er tilgængelige, så snart de er journalført og godkendt. Som hovedregel er prøvesvar tilgængelige 0-3 dage efter prøvetagningstidspunktet.

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.