

Forståelse og behandling av selvskading blant unge – måter å styrke engasjement og redusere drop out

Line Indrevoll Stänicke

Førsteamanuensis Psykologisk institutt, UiO

Psykologspesialist Lovisenberg sykehus

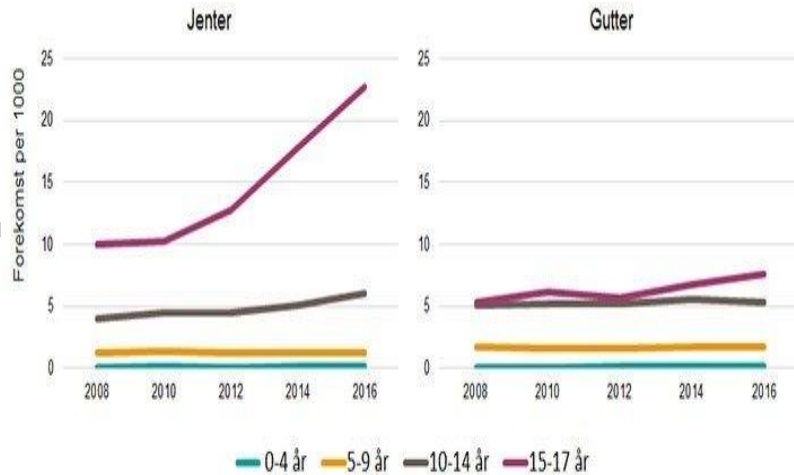
Fenomenet selvskading



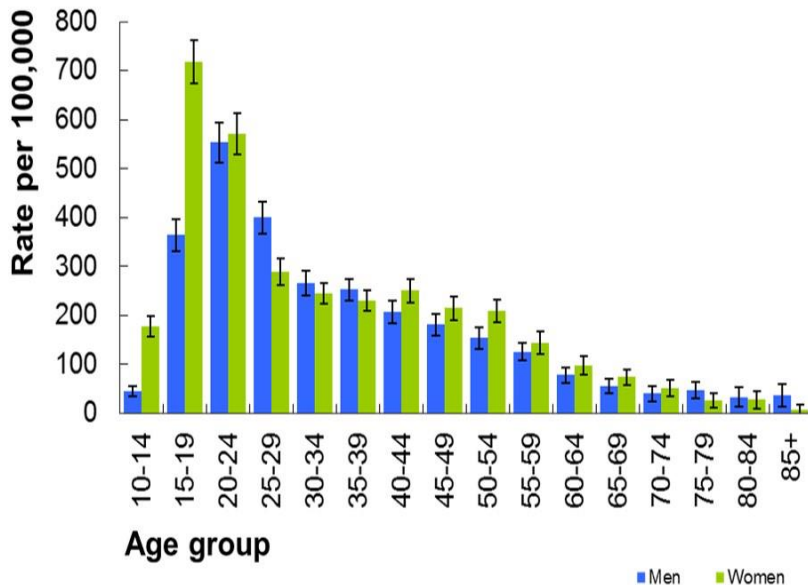
- **Hvorfor** skader noen seg?
- Selvskadingens **funksjon** historisk
- Systematisk studie opplevelse
 - Skade relateres selvet – et **selvforhold**
 - Alien self – det uutholdelige i meg
 - **Mening og måte** snakker om skade
- Informasjon klinisk tilpasning?
 - Styrke engasjement og hindre drop out?

Selvskade

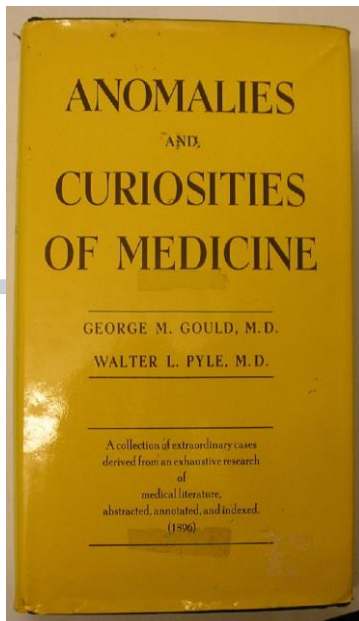
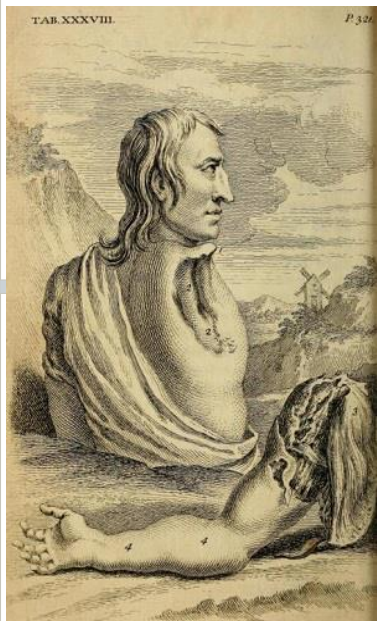
Hawton et al., 2012; Gillies et al., 2018 ; Tørmoen et al, 2020, 2023; Mars et al., 2019; Brager-Larsen et al., 2024



Kilde: Norsk Pasientregister



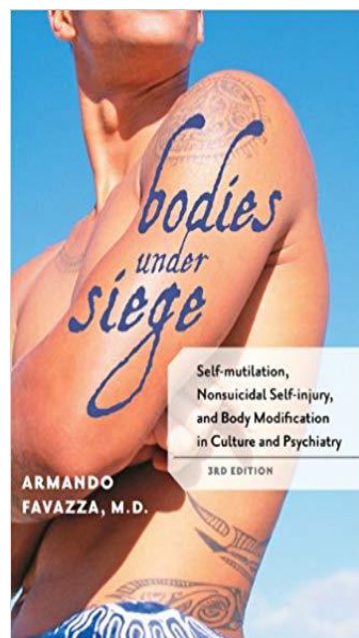
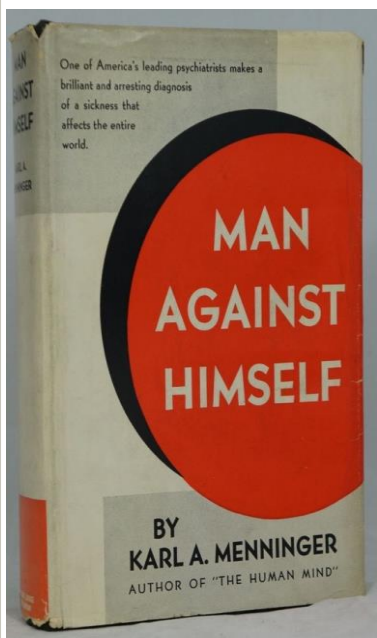
- Aktivt direkte påføre smerte og skader: kutte, rispe, slag
 - Med/uten selvmordsintensjon?
- Forekomst 13-17% -> **16,3%**
 - Start 12 år
 - Jenter 5:1 gutter (12-15 år)
 - Indirekte selvskade **gutter 4:1**
 - Smh flere psykiske lidelser og risikofaktorer
 - Viktigste risiko selvmordsforsøk
 - Tidlig og langvarig -> tegn pf



Selvskadingens funksjon

Stänicke, 2019

- A loss of contact with God
- Psykisk konflikt, repetisjonstvang og håndtering trauma, sinne mot selv *Freud 1901, 1914, 1917*
- Tidlige relasjonelle vansker *Pao 1968; Kafka 1968*
- Selvhjelp *Favazza 1989*
- Lært atferd *Nock 2015*
- Affektregulering *Klonsky 2007*
- Genetisk og nevrobiologisk sårbarhet *Miller et al 2018*



Selvskadingens funksjon – evidens

Edmondson et al., 2016; Miller et al., 2018; Klonsky, 2008, 2015; Witt et al., 2021



- Affektregulering, lært atferd og neurobiologisk ubalanse
 - Voksne pasienter
 - **Utelater** ofte ungdom, kasus, kvalitative studier
 - Sjelden relateres kunnskap utvikling, relasjon, kjønn og sosiokultur
- **Behov kvalitative studier**
 - Subjektiv opplevelse tilstand og tiltak – ulik alder?
 - Atferd dekker *ulike* behov i livsfaser?



Selvskade begynner i ungdomsalder

- Kognisjon, nevrobiologi – frontal utvikling
 - Problemløsning, abstrakt tenkning og læring
 - Affektregulering og mentaliseringsevne
 - Mer stabil autonomi og selvidentitet
- Overveldende følelser
 - Her og nå – ser ikke at går over
 - Labilitet gir impulsiv håndtering og risiko
- Fra foreldre til venner – sosiale roller og lære
 - Digitale arena som utvidet vennearena
 - Sosial isolasjon og ensomhet – hindrer læring
 - Ikke delt opp/nedtur – tåler du meg?



Klinisk erfaring – variasjon



- Noen ganger, periode, omfattende og lenge
- *Hvis jeg må slutte å skade meg så tar jeg livet mitt*
- *Når jeg skader meg – det er da jeg er på ekte*
- *Jeg vet ikke*

How do young people understand their own self-harm?

A meta-synthesis Stänicke, Haavind & Gullestad, 2018

- **Få lettelse:** Minke selvhat, føle seg levende
 - *Når jeg kutter, når jeg ser blodet, føler jeg nesten et slags kick, det er så lettende. Jeg kan føle det liksom; det er som om at det kjipe blir borte*
- **Kontrollere vanskelige følelser:** Desperasjon, bli nummen
 - *Det å rense såret, bare bli kvitt alt. Alt du føler og all smerte blir inni kuttet*
- **Uttrykke ikke-aksepterte følelser:** Beskytte andre for sinne
 - *Jeg liker ikke å ta ut sinnet mitt på andre mennesker. Noen slåss for å få ut sinnet sitt. Jeg gjør ikke det. Jeg skader meg*
- **Ønske kontakt/ dele:** Identifikasjon, være åpen
 - *Når de konkret ser kuttet, så er det 'wow', kanskje noe er galt. Det er sånn ... ja, er du helt komplett idiot ... noe er galt. Jeg har sagt det de siste 7 årene ... Folk vil ikke vite hvor galt alt er. Men ser de et kutt langs armen så skjønner de med en gang*

Selvskadingens funksjon i ungdomstid

Stänicke et al., 2018; se også Kennett et al., 2023; Lindgren et al., 2022; Peel-Wainwright et al., 2021

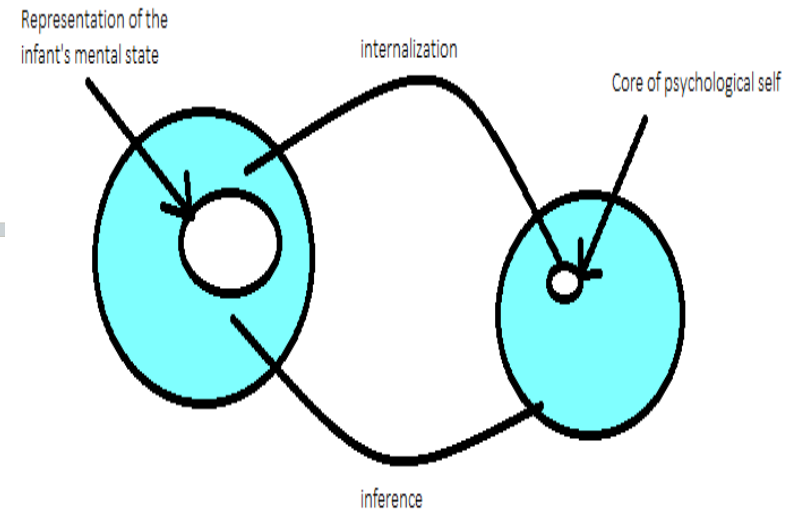


- **Lettelse og kontroll**
 - Selvskade i relasjon – ikke bry, beskytte andre
 - Konflikt autonomi OG relasjonsbehov
 - Affektregulere OG forsøk kommunisere I relasjon
- **Uttrykke følelser og relasjonelle erfaringer uten ord**
 - The voice of the skin *McLane, 1996*
 - Written on the body *Ashead, 2016*
 - The body becomes a canvas for mental pain *Lemma, 2010*
 - To cut the tie *Gardner, 2001*
- **Ønsker kontakt og å dele**
 - A cry for help *Kwawer, 1980*
 - It cuts the silence *Brady, 2014*
 - A sign of hope *Motz, 2010*

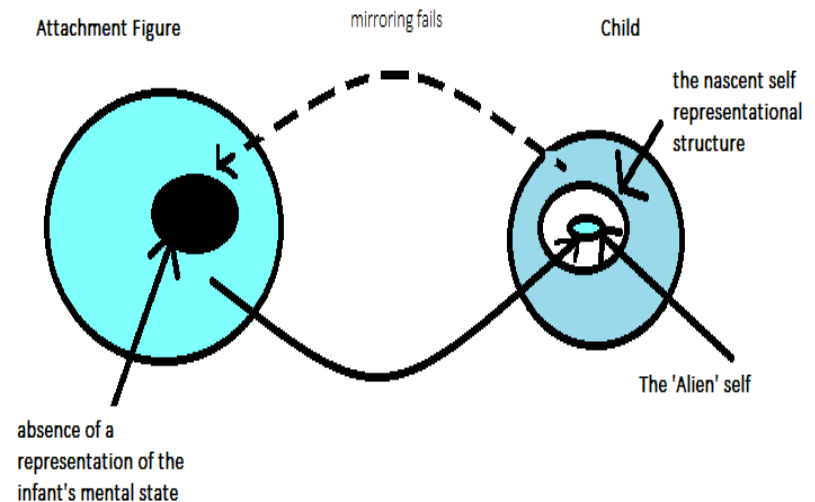
Alien self

Fonagy & Target, 2000; Fonagy et al., 2006;
Britton, 1998; Grotstein, 1980

- **Mentalisering** – forstå egen og andres atferd i lys av mentale forhold
- **Markert speiling** – bli tatt i mot, tålt, regulert og speilet når overveldet
 - Gjentakende feilspeiling (eks.sinne)->
 - Barnet internaliserer intensjoner som *ikke treffer* selvrepresentasjon – *alien self*
 - Vekker frykt og skam når aktivert
 - *Utagere* – bli kvitt og håndtere 'alien self' for å *stabilisere* selvet
 - Selvskade er teleologisk modi – handling *uten* tenkning, handle *ut* affekt, quick fix



The caregiver's perception is inaccurate or unmarked or both



Veien inn og ut

Kvalitativ studie 21 unge BUP

Henvist selvskade, ønsker fortsette

Håndtere følelser og vanskelige relasjoner

Fikk ideen fra venner og nett

Opplevde behandling nyttig, særlig å snakke om selvskadingen

Ingen knyttet det å slutte selvskade til behandling – de fant det ut selv

Beskriver veien inn og ut forskjellig

TOPIC:
BEGINNING SELF-HARM

META THEMES

Beginning self-harm as a way to handle difficult feelings and relational problems
Becoming influenced by peers to experiment with self-harm

THEMES

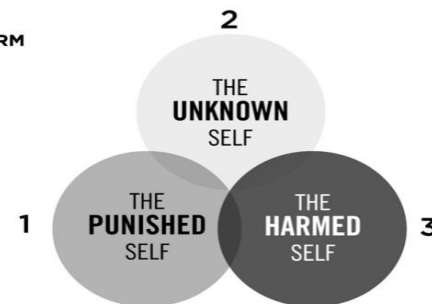
Self-criticism

Relief from diffuse stress

To cope with earlier traumatic events

TOPIC:
THE EXPERIENCE OF SELF-HARM

SUB-TYPES



TOPIC:
QUITTING SELF-HARM

META THEMES

Ambivalence towards help, treatment and ending self-harm
Finding one's own way of quitting self-harm
Exploring self-harm together with the therapist

THEMES

Being understood
Developing self-supporting monologues

Sharing experiences
Trying coping-strategies

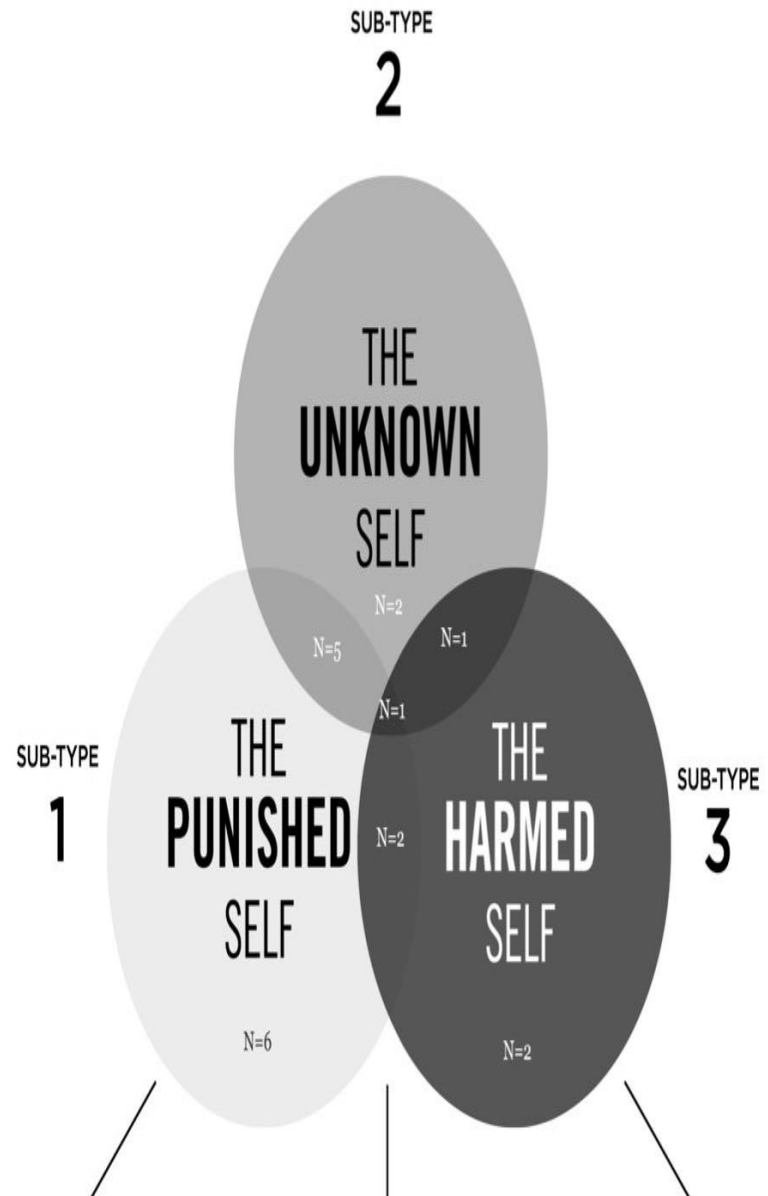
Being respected
Receiving practical support

Ulike veier inn – et selvforhold

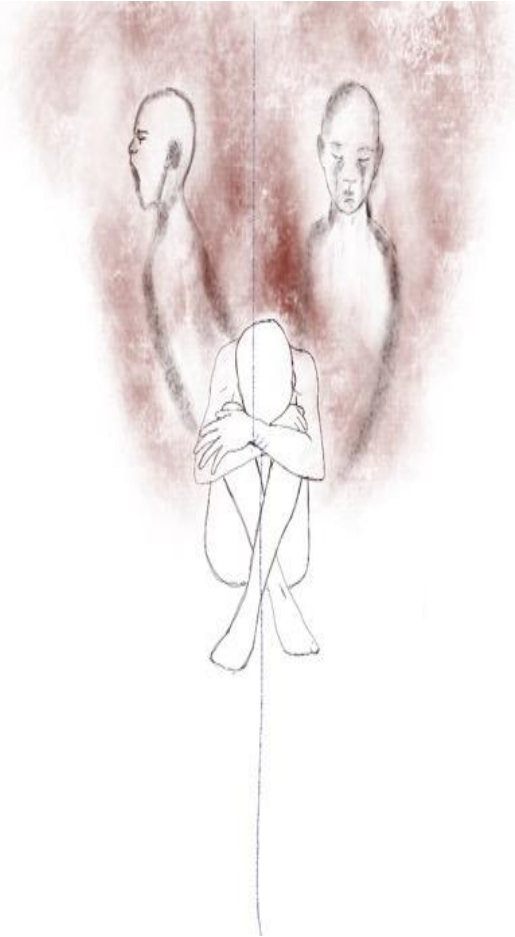
Selvtilstand når skader seg –
hvorfor?

Selvskadingens funksjon –
hvordan hjelper det?

Andres rolle



Anna – The punished self



- **Selvtilstand:** Selvkritisk, selvhat
 - *Jeg føler skyld, hater meg selv, jeg er en dårlig person*
- **Funksjon:** Selvstraff
 - *Jeg vil gi meg selv smerte fordi jeg fortjener det ... fordi jeg er slik jeg er*
- **Andres rolle:** Ikke være byrde, ønsker bli sett
 - *Det er slik jeg viser at jeg har det vanskelig... hvis andre ikke reagerer blir jeg lei meg og tenker at de ikke bryr seg*
- **Det straffede selvet**
 - Selvskade – sinne mot selvet, frustrert begrensning

Elsa – The unknown self



- **Selvtilstand:** Lettelse fra diffust stress
 - *Jeg vet ikke hvorfor jeg skader meg – jeg har ingen problemer*
- **Funksjon:** Kontroll, kutte vekk diffust selv
 - *Takler det ikke, vil ikke føle noe ... må være noe galt med meg*
- **Andres rolle:** Andres forventning, ikke svakhet
 - *Det er så mye, jeg konkurrerer jo og må være best i svømming, men også best på skolen, sosial, være på fest*
- **Det ukjente selvet**
 - Selvskade – gjenvinne kontroll, men blir nysgjerrig
 - Bryter huden, blodet kommer ut – the bad parts of self

Sofie – The harmed self



- **Selvtilstand:** Kaos, alene, redd og forlatt
 - *Alt er bare kaos og så skjer det bare*
- **Funksjon:** Distraksjon og trygghet
 - *Jeg var mye sint på mamma da jeg var liten, men hun ble så syk – psykotisk, innlagt i flere perioder ... For to år siden prøvde hun igjen å ta livet sitt ... selvskading var min utvei ... noe å stole på*
- **Andres rolle:** Psykisk kaos->fysisk skade/smerte
 - *Måte jeg viser at det er vanskelig*
- **Det skadede selvet**
 - Selvskade – mestre trauma, reetablere trygghet og grenser
 - Gitt opp bli hørt. Kroppen og risiko repeterer mangel omsorg og trauma – også her og nå

Selvskade – et forsøk på å representere et selv

Stänicke, 2021

- Kutt, sår, blod og arr **inviterer** til å bli kjent med seg selv gjennom kroppen
 - **Risikovillig ungdom** – test grense kropp, liv/død, egne/andres følelser, indre/ytre
 - **Vær nysgjerrig** og utforsk selvskadens **mening** i hverdag, relasjonell kontekst og indre verden
- ‘Selvsannhet’ skjules, kontrolleres og kuttes vekk
-> **se bak symptomet**
- **Ulik selvtilstand & funksjon-> affekt-integrasjon, affektregulering og selvomsorg?**
 - Anna: Hvorfor selvstraff? Sinne vanskelig?
 - Elsa: Vanskelig tåle, uttrykke følelser, sårbarhet?
 - Sofie: Behov støtte, omsorg og prosessere tap?



Viktig i første kontakt

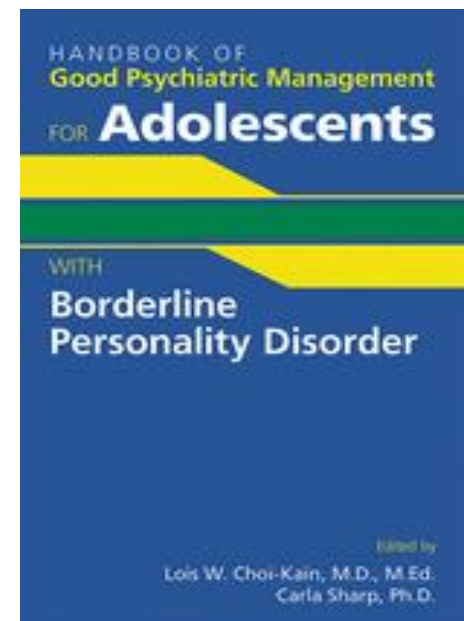
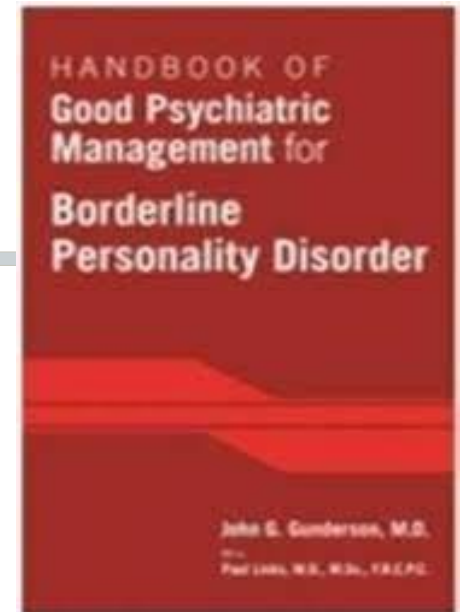


- Omsorg gir selvomsorg: Vis at du bryr deg
 - Ikke overse! Snakk om det
- Ikke få panikk, vær rolig og interessert
 - Lytt til hva de er bekymret for
 - Ikke si at de må slutte
 - Ikke anta at du vet hva det handler om!
- Spør om selvmordstanker og digital risiko
- Vis at du er bekymret
 - Lag en plan, hold den og spør igjen!
 - Informer om du kontakter foreldre – legg plan sammen for samtalen

Hva virker – evidensbasert behandling

Gross et al., 2024; Hawton et al., 2015, 2016; NICE guidelines; Kothgassner et al., 2020, 2021; Storebø et al., 2020; Stänicke, 2020; Witt et al., 2021

- **Strukturert multimodal behandling** -> selvskade, depresjon, og selvmordstanker, trekk PD: CBT, DBT, MBT
 - MEN Ingen behandling hjelper alle OG **40-60% drop out**
- Felles elementer -> Good psychiatric management
 - **Utredning** symptom OG personlighetsforstyrrelse
 - Psykoedukasjon og fokus på **risiko**
 - Trygghetsplan og utforske konkret risikosituasjon
 - Behandlingsmål og forventning etter **opplevd plage**
 - **Nyansere og øve** affektreguleringstrategi
 - Forstå og forbedre **selv-andre** interaksjon (**konflikter**)
 - Veiledning terapeutens **reaksjoner**
 - Koble på livet – **interesser og venner**



Trygghetsplan – et dynamisk dokument

- **Hva er risiko?**
- **Hvem og hva kan hjelpe?**
 - Gjøre **selv**? Øve på noe?
 - Hjelp fra **andre**? Kan de se?
 - Familie?
 - Instanser? Kontaktinfo
- **Hva hindrer deg i å be om hjelp**
 - Selvbilde og fantasi om andre
- Hva gjør du hvis **likevel** skjer?



Different ways out of self-harming

Stänicke, Rø, Haavind, & Gullestad, 2019

- Anna
 - *Jeg kjenner meg selv ... dette er midlertidig. Trangen vil forsvinne. Så jeg tenker "ja, jeg vil skade meg, men først skal jeg gjøre lekser. Jeg forsinker liksom, og hjernen min begynner å funke igjen (ler) ... Jeg hadde ikke denne muligheten før... bare masse følelser, og nå er det på en måte: følelser-stop-tenke-handle. Det er fantastisk!*
 - Bli **forstått**, finne triggere i vanskelige episoder -> **selvstøtte**
- Elsa
 - **Begynne** å snakke og dele -> **prøve ut** noe annet konkret
- Sofie
 - *Sist uke så våknet jeg ... fuck livet liksom. Det var skikkelig dritt, og så ringte jeg legen min og spurte "hva skal jeg gjøre?" Så jeg dro og snakket med henne. Hun prioriterer meg alltid og gir meg den hjelpen jeg trenger. Jeg har en skikkelig god doktor.*
 - Å **bli hørt** og respektert -> mulighet for og **tørre be** om hjelp

Spør og utforsk selvskade/risiko

- **Inviter inn i det vanskelige**

- *«Jeg vet det var vanskelig i går... Du fortalte at du bare ble liggende i senga og fikk ikke gjort noe/hadde ruset deg/kuttet deg/fikk sterke selvmordstanker...*
- *Jeg vet det er vanskelig å dele... Kanskje vi likevel skal prøve? Det har vært nyttig før har du sagt...*

- **Tidslinje – sortere**

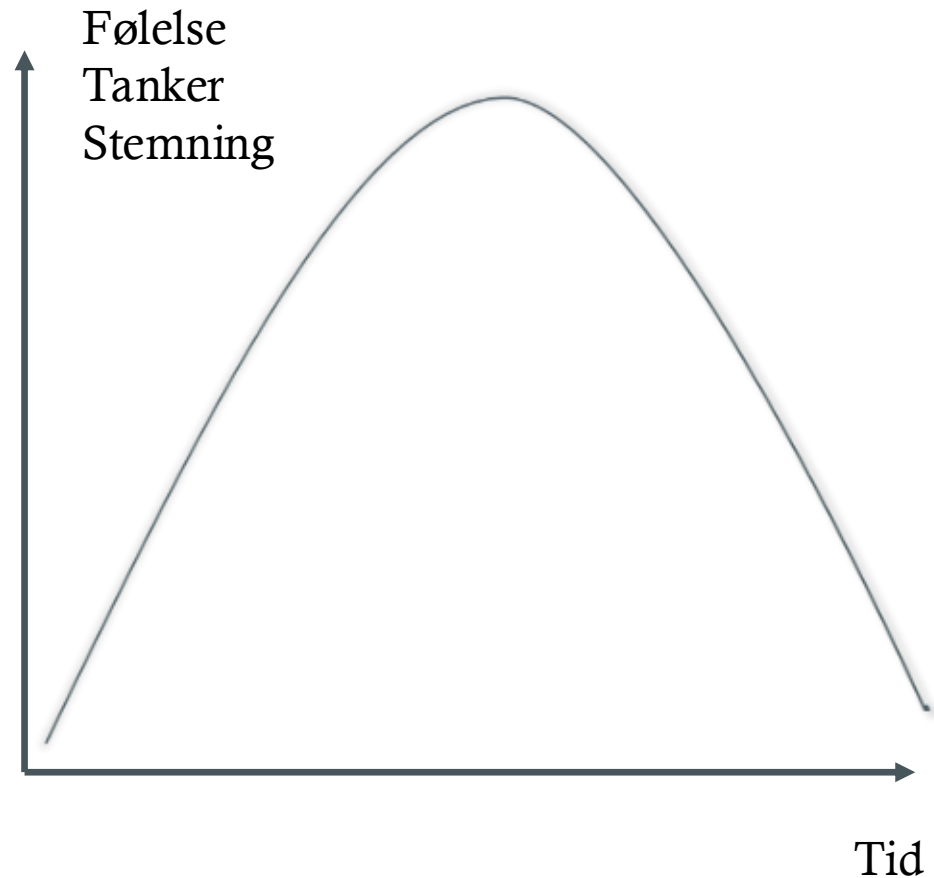
- **Hvem** var der (strektegning)
- **Hva** skjedde før-under-etter
- **Hvordan var det:** Tanker og følelser



Tid

... OG selvopplevelse

- **Lag kurve aktivering og relater til selvopplevelse**
 - Hvordan var det *å være deg* i det vanskelig, før og etter -> *endringer*
 - *Dimensjoner* av mentalisering?
 - *Hva ønsket du før og etter?*
 - *Kunne noen hjulpet deg?*
 - *Hvordan er det å snakke om det?*



Selvivaretagelse og veiledning

Stänicke, 2012; Walle et al., 2025

- **Affekt** påvirker mentalisering
 - Hva hjelper meg **gjenvinne** ro, fortsette tenke, være nysgjerrig og empatisk?
 - Puste, kjenne stolen, se deg rundt...
- Risiko som **kommunikasjon?**
 - Sammen i stormen – kjenne «likt»
- Forstå relasjonelle utfordringer
 - Historien er **her og nå**
 - Ny mulighet stabilisere selvfølelse og øke selvomsorg



Hvor trykker skoen? Koble på livet

(Stänicke, 2019)

- *«Vi snakket om det ... vi planla alt ... hvordan jeg skulle slutte ... men det interesserte meg ikke i det hele tatt ... det var enormt kjedelig ... jeg tror jeg kunne ha sluttet for det har vært måneder jeg ikke har gjort det. Men jeg tror ikke jeg kan slutte med all selvdestruktivitet. Hvis jeg slutter å skade meg så røyker jeg mer. Hvis jeg slutter å røyke så kutter jeg mer. Hvis jeg spiser normalt så både røyker jeg og kutter mer. Så... jeg kunne sluttet med en av tingene, men ikke alle (...) men etterhvert ble jeg opptatt av å få det bedre»*

(Karianne, 16 år)

Kliniske tilpasninger → hindre drop out

Lewin et al., 2024; Stänicke, 2020, 2021

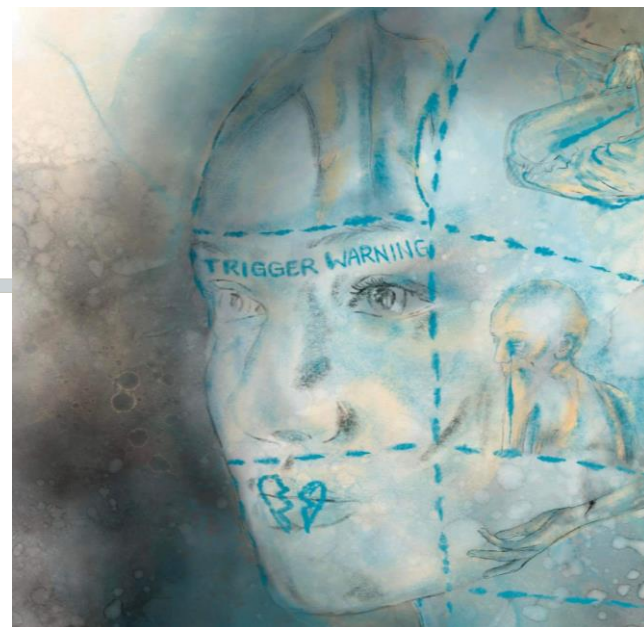
- Symptomreduksjon & selvidentitet: **Recovery**
 - Selvskade – skade *på og i* selvet
 - Jeg skader *meg* – noe *fremmed* (feilspeilet), noe jeg *ikke vil* eller *kan* integrere i meg
- En selvskader er ikke en selvskader
- Alien self – tilpasse intervensjon
 - **Uttrykke** og *være i* det vanskelig selvet: **Selvaksept**
 - **Ekspone**re for å *teste nye* strategier: **Affektregulering**
 - **Dele** og relasjonelt *utprøve* med passe forutsigbar terapeut: sosial læring, epistemisk tillitt, **selvomsorg**



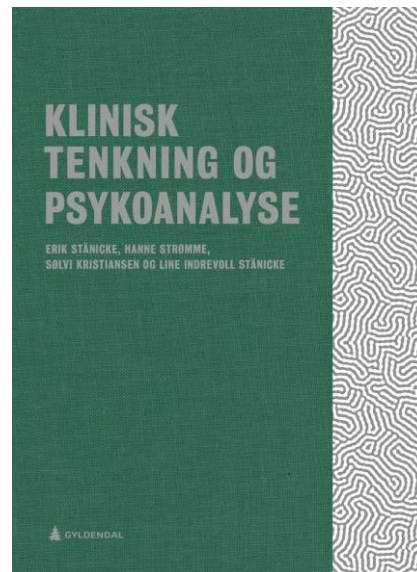
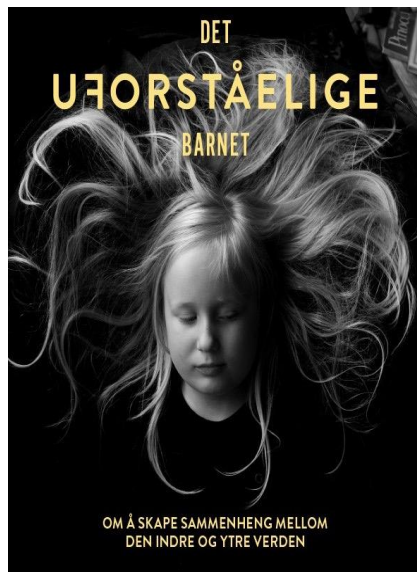
NB!! Nettets funksjon fremmer drop out??

Stänicke, 2022; Stänicke et al., 2023, 2024, 2025, 2026

- Digital risiko: Tveegget sverd Marchant et al., 2017
 - Normaliserer, trigger, konkurranse, smitte
 - Fellesskap, støtte, råd og hjelp
- Digital utvidet vennearena?
- 'Potensielt rom' for relasjonell og personlig utforskning
- **Dele og uttrykke** sårbarhet, risiko/ dødelighet, det ikke-ønskede selvet
- Terapeutisk mulighet for å bli kjent og dele
- Digital risiko som en **indirekte selvskade**?



Spørsmål: l.i.stanicke@psykologi.uio.no



Referanser

- **Stänicke, L.I.** (2022). 'I chose the bad': Youth's meaning making of being involved in self-harm content online during adolescence. *Child & Family Social Work*. p. 1–11. doi: 10.1111/cfs.12950
- **Stänicke, L.I.** (2021). The punished self, the unknown self, and the harmed self – toward a more nuanced understanding of self-harm among adolescents. *Frontiers of Psychology*, 12:543303. doi: 10.3389/fpsyg.2021.543303
- **Stänicke, L.I.**, Haavind, H., Rø, F.G., & Gullestad, S.E. (2019). Discovering one's own way: Adolescent girls' different pathways into and out of self-harm. *Journal of Adolescent Research*, 1-30. doi:10.1177/0743558419883360
- **Stänicke, L.I.**, Haavind, H., & Gullestad, S.E. (2018). How Do Young People Understand Their Own Self-harm? A Meta-synthesis of Adolescents' Subjective Experience of Self-harm. *Adolescent Research Review*. doi:10.1007/s40894-018-0080-9
- **Stänicke, L. I.**, L. C.Rymoen, T. S. A.Omdal, and M. S.Halvorsen. 2026. "Pro-Ana—Balancing a Digital Safe Space and Indirect Self-Harming. Findings From a Meta-Synthesis." *International Journal of Eating Disorders* 1–21. <https://doi.org/10.1002/eat.70067>.
- **Stänicke, L.I.**, Jessen, R.S. et al. (2025). The Eclipse of Young people's Life: The Importance of Exploring Engagement in Self-Harm Content Online in Psychotherapy. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy (JICAP)*. ISSN 1528-9168. 24(1), s. 54-67. doi: 10.1080/15289168.2025.2450193.
- **Stänicke, L.I.**, Reiremo, G.K., Scheie, S.I., Jessen, R.S., & Jensen, T.K. (2024). Navigating, being tricked, and blaming oneself – a meta-synthesis of youth's experience of involvement in online child sexual abuse *Child & Family Social Work*. doi: 10.1111/cfs.13152
- **Stänicke, L.I.**, Hermansen, M.H. & Halvorsen, M. S. (2023). A transitional object for relatedness and self-development—A meta-synthesis of youths' experience of engagement in self-harm content online. *Child & Family Social Work*. ISSN 1356-7500. doi: 10.1111/cfs.13058.