

Er selvskade en tilbagevendende og hyppig adfærd, arbejder vi sammen med den unge på at forstå selvskadens betydning. Det gøres ved at tale om de enkelte situationer, hvor selvskaden opstår. Hvad hjælper selvskaden med, dvs. hvilke behov udfylder den? Hvad kan trigge trang til selvskade? Hvilke andre strategier kan sættes i stedet, som opfylder samme behov (fx dæmpe svære følelser), uden at være skadelige for den unge? Dette gøres igennem systematisk opfølgning med et samtaleredskab kaldet "De 4 H'er". Disse samtaler foregår bedst, når den unge er nogenlunde i ro og lidt på afstand af situationen, hvor selvskaden er sket.

Det er forskelligt, hvordan og hvor meget den unge inddrager sine forældre i samtaler om selvskade, men den læring, som den unge tilegner sig (fx om hvad der hjælper i svære situationer), vil den unge ofte gerne dele. Jo yngre barnet er, jo mere vil forældrene typisk være inddraget i samtalerne, men det afhænger altid af det enkelte barn/den unges ønsker og formåen.

De fleste familier vil således have erfaringer med en række mestringsstrategier, som den unge kan bruge også efter en udskrivelse i svære situationer.

Brochuren er udarbejdet af Team for Selvskade i samarbejde med døgnafsnittene i Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center i Region Hovedstaden.

Information til forældre om selvskade og behandlingstilgang ved døgnindlæggelse

Selvskadende adfærd er betegnelsen for en række forskellige handlinger, som indebærer, at en person med vilje gør skade på sig selv *uden* at det er for at tage sit eget liv. De mest almindelige former for selvskade er at skære, ridse, slå eller brænde sig selv.

Hvorfor skade sig selv?

For de fleste, der skader sig selv, er adfærden en måde hurtigt at slippe af med indre ubehag (som svære følelser, overvældende tanker eller anspændthed). Det kan flytte fokus fra noget indre, svært og diffust til noget fysisk og konkret. For nogle, der skader sig selv, kan det også være en måde at kommunikere til andre, at de har det svært.

Fordi den unge¹ over tid erfarer, at selvskade virker hurtigt og effektivt i en svær situation, kan det være svært at stoppe med, at bruge denne "strategi". Selvskade hjælper dog kun i øjeblikket og ikke på lang sigt. Mange, som skader sig selv, skammer sig efterfølgende over deres handlinger og prøver at skjule det. Det i sig selv kan blive endnu en svær ting at bære på.

¹ Betegnelse "den unge" dækker i denne folder både børn og unge (fra ca. 7-17 år). Selvskadende adfærd kan forekomme på tværs af alder, men er mest hyppigt i ungdomsårene.

Selvskade kan være svært at forstå for omgivelserne.

Hvis man har det dårligt, hvorfor så påføre sig selv mere smerte? Som beskrevet ovenfor, udfylder selvskaden en vigtig funktion. Nogle børn/unge er bevidste om, hvad selvskaden "hjælper" dem med, andre er ikke. De fleste forældre vil reagere med en række svære følelser og tvivl om, hvad der er det rette at gøre, når deres barn skader sig selv.

Hvad der udløser selvskade hos den unge kan være forskelligt fra situation til situation. Ofte vil der imidlertid være et "mønster" i selvskaden, som den unge (og familien) kan lære at kende og ændre på over tid.

Fordi selvskade dækker et ofte udtalt behov (fx dulme svære følelser), hjælper det ikke, at vi voksne afbryder den unge i at skade sig selv med "vold og magt", eller begynder at overvåge ham/hende intenst, medmindre der er tale om livsfarlig selvskade. Det kan faktisk være med til at forværre selvskaden, bl.a. fordi den unge ikke oplever sig forstået, hvis vi forhindrer dem i at bruge deres mest effektive "strategi" til at klare de svære ting i livet.

Det er også grunden til, at personalet ikke per automatik reagerer ved fx at tage fat, hvis den unge skader sig selv under en indlæggelse. At forhindre selvskade med fysisk magt (som fastholdelse, bæltefiksering eller akut medicinering) er en form for tvang, og det har ikke vist sig effektivt i forhold til at stoppe selvskadende adfærd. Tvang bliver derfor kun brugt i situationer under en indlæggelse, hvor den selvskadende adfærd vurderes at kunne give alvorlige varige mén/er livstruende.

Generelt kan en konfronterende og hård tilgang til selvskade bevirke, at den unge får mindre tillid til, at vi kan hjælpe ham/hende. Måske vil den unge begynde at skade sig selv mere i det skjulte og på nye og ofte mere alvorlige måder.

Tilgang og behandling under indlæggelsen

Selvskade ses ofte hos børn og unge, som har det psykisk svært, og er derfor udbredt blandt dem, som er døgnindlagt i psykiatrien.

Selvskade kan ikke stoppes alene ved at blive døgnindlagt. Er indlæggelse af et barn med selvskade nødvendig, kan han/hun med støtte fra personalet arbejde med at forstå selvskadens betydning for ham/hende og lære andre mestringsstrategier, som kan bruges i svære situationer i stedet for selvskade.

Formålet med døgnindlæggelse af et barn med selvskade er ikke at undgå selvskade, men at forhindre selvmordshandlinger og livstruende selvskade og at den unge (med støtte fra personalet) får øget forståelse af sin selvskade under indlæggelsen for derigennem at kunne forebygge og reducere fremtidig selvskade.

Under en indlæggelse tilstræber personalet på tværs af afsnit, at den unge med selvskade møder en åben og ikke-dømmende holdning, hvor samarbejde med den unge er afgørende.

På tværs af døgnafsnit har vi en miljøterapeutisk tilgang, hvor vi, hvis den unge er i krise og i gang med at skade sig selv, bevarer roen og afstemmer kontakt og støtte ud fra den aktuelle situation. Vi tilbyder alternative krisestrategier, som den unge kan afprøve, og som ofte kan få den unge til at mindske/afkorte den selvskadende adfærd.