



## Selvskading

Selvskading er en tabubelagt lidelse. Ofte ligger det store barndomstraumer til grunn for selvskadingen; pasienter har gjerne opplevd atskillelse, omsorgssvikt, misbruk eller mishandling. Andre utløsende faktorer kan være rusmisbruk, problemer i skolen, mobbing, og andre vanskelige situasjoner.

### **GIR EN FØLELSE AV KONTROLL OG RO**

Hvorfor traumatiserte mennesker velger å skade seg selv kan ha mange årsaker. Ofte vet ikke personen selv nøyaktig hvorfor han gjør det.

For noen gir handlingen en følelse av å mestre egen kropp og smerte. For andre er smerten et signal om at de lever, og for andre igjen leder den fysiske smerten oppmerksomheten bort fra den indre, psykiske smerten. Noen ganger kan smerten hjelpe pasienten til å fjerne seg fra situasjonen. Enkelte selvskadere føler også at de må straffe seg selv.

### **ULIKE FORMER FOR SELVSKADING**

Det er mange ulike former for selvskading. De vanligste er kutting, brenning og risting, men det finnes flere måter å selvskade på:

- Slåing
- Plukking
- Biting

- Kloring
- Gjennomhulling av huden
- Bruk av skadelige stoffer for utskylling eller klyster
- Dunking av hodet mot harde flater
- Napping av hår
- Riving av neglebånd eller negler til de blør
- Kvelning av seg selv
- Svelging av etsende stoffer
- Graving i munnhulen
- Kutting med store eller skarpe gjenstander i kjønnsåpninger eller endetarm

### **SOSIALT AKSEPTERT SELVSKADING**

Ettersom selvskading er vanskelig å definere finnes det flere handlinger som ligger i grenseland, men som er sosialt aksepterte og klassifisert som uvaner eller nervøse handlinger. Neglebiting, å pelle på sårkorper og å plukke på kviser er noen slike uvaner som kan ha elementer av selvskading i seg – en måte å omdirigere vanskelige følelser, stress eller nervøsitet. Likevel er disse handlingene såpass vanlige og ufarlige at det anses som normal adferd.

### **STORE MØRKETALL**

Det er stort sett ungdom og unge voksne som driver med selvskading, men ettersom de fleste kvier seg for å innrømme det, er det svært vanskelig å anslå hvor mange det gjelder, og mørketallene er sannsynligvis store.

I 2003 rapporterte 6,6% av ungdommer i alderen 15-16 år at de hadde skadet seg selv en eller flere ganger. Blant disse var kutting og forgiftning de vanligste formene for selvskading. Det er flere jenter enn gutter som skader seg selv.

Det er generelt stor uvitenhet om selvskading blant fagfolk og pasienter, og behandlingsapparatet for selvskadere har dermed også store mangler. Pasienter som skader seg selv har ofte blitt møtt med skepsis og fordømmelse, hvilket forsterker følelsen av avvising – og trangen til å skade seg. I senere tid har man imidlertid skiftet retning mot større forståelse av selvskading som selvbehandling og rop om hjelp, og hjelpeapparatene blir sakte men sikkert bedre.

### **IKKE MISLYKKET SELVMORDSFORSØK**

Selv om det kan være vanskelig å skille alvorlig selvskading fra selvmordsforsøk, må ikke ethvert selvskadingsforsøk ses som et mislykket selvmordsforsøk, men tvert i mot et forsøk på å mestre indre smerte. De fleste selvskadere er også såpass små at de ikke krever sykehusinnleggelse. Det gjør det vanskelig å identifisere selvskadere for omgivelsene.

Tidligere ble selvskading gjerne sett på som en manipulerende handling, eller en trussel om selvmord, og selvskadere ble i stor grad møtt med skepsis og avvising. I dag er dette synet heldigvis ikke så fremtredende, og selvskadere blir i langt større grad møtt med empati og forståelse.

### FARESIGNALER

Tegn på selvskading kan være at barnet virker ulykkelig, mistilpass og deprimert og isolerer seg mye. I tillegg er kutt/brannsåre og arrdannelse signaler som bør tas på alvor.

- Uforklarlige arr eller merker
- Kuttskader, brennmerker eller andre tegn
- Utbredt bruk av plaster/bandasjer
- Upassende klær til sesongen
- Uvillighet til å delta i aktiviteter som krever mindre dekkende klær (svømmetøy, shorts, t-skjorte, etc)
- Konstant bruk av wristbands
- Uforklarlige gjenstander, for eksempel barberblader
- Isolasjon
- Deltar ikke i sosiale aktiviteter, sårbar for avisning, vanskelig for å mestre sinne
- Uttrykker selvhat, skam eller uverdighet

### HVORDAN TAKLE DET?

Dersom du oppdager at barnet ditt skader seg selv, er det viktig å ta signalene på alvor, men vær forsiktig med å konfrontere barnet direkte. Selvskading er gjerne knyttet til følelser av skam, avvísning og lav selvfølelse, og dersom barnet blir møtt med sinne eller anklager er det stor sannsynlighet for at barnet vil isolere seg ytterligere.

Selv om handlingen kan utløse frustrasjon, redsel og sinne hos foreldre er det viktig å nærme seg barnet med empati og forståelse. Bestikkelser, trusler og trygling vil ikke fungere, men som omsorgsperson er det til stor hjelp for barnet at du vet om problemet og opptrer støttende – for eksempel ved å hjelpe til med å finne noen han kan snakke med om selvskadingen og få hjelp med å løse problemene.

Søk hjelp fra helsepersonell på skolen, eller fastlegen som kan henvise videre til fagpersoner som har erfaring med selvskadere.

### HUSK:

- Direkte spørsmål kan føles invaderende. Fokuser først og fremst på at du vil hjelpe, og at vedkommende trenger profesjonell hjelp
- Å søke hjelp for noen man bryr seg om er ikke forræderi, men kjærlighet. Presenter barnet med et utvalg fagpersoner eller foreninger som kan hjelpe, og be ham velge hvem han vil snakke med.
- Ikke forvent for mye til å begynne med. Barnet vil trenge tid for seg selv også når han har begynt å åpne seg, men pass på at han har god kontakt med andre i tiden fremover. Ikke våk over ham til alle døgnets tider.
- Ikke forsøk å fikse problemet, for det kan du ikke. Vær der for barnet ditt og opptre støttende

når han trenger deg.

- Unngå maktkamper. Du kan ikke kontrollere oppførselen hans, og å forlange at han slutter er ikke produktivt.
- Oppsøk hjelp, både formelt og uformelt.

### NYTTIGE NETTSIDER

Disse nettsidene gir god informasjon om selvskading både for pasienter og pårørende:

[http://www.ung.no/psy/1136\\_Selvskading.html](http://www.ung.no/psy/1136_Selvskading.html)  
<http://www.sinnetshelse.no/artikler/selvskading.htm>  
<http://www.ifss.no/selvskading>

Kilder:

<http://www.tv2.no/gmn/fant-sin-9-aar-gamle-datters-selvmondsbrev-3463090.html>  
<http://www.lommelegen.no/322729/selvskading>  
[http://www.ung.no/psy/1136\\_Selvskading.html](http://www.ung.no/psy/1136_Selvskading.html)  
[http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=1823950](http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks_id=1823950)  
<http://www.sinnetshelse.no/artikler/selvskading.htm>  
<http://liseliten.com/2010/06/01/hvordan-skal-man-takle-at-noen-man-er-glad-i-skader-seg-selv/>  
<http://www.parenting.cit.cornell.edu/documents/SIB%20Spring%202007%20Parents%20Need%20to%20Know12.pdf>