

Psykiatri
Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

REGION

SELVSKADE



Hvordan kan vi forstå og håndtere selvskade blandt unge?

Livsmod – 26.10.21

Psykolog Ida Lichtenstein Jørgensen og psykolog Cecilie Krag Semmling

1

Dagsorden

- Hvem er Team for selvskade?
- Hvad er selvskade?
- Hvor udbredt er selvskade?
- Hvorfor skader unge sig selv?
- **Pause**
- Hvordan møder vi bedst selvskadende unge og deres familier?
- Case
- Selvskadeprojektet ERITA
- Spørgsmål er meget velkomne undervejs ☺



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

2

2

Psykiatri

Team for selvskade




Finansieret af satspuljen 2018-2021
Permanentgjort team i BUC fra 2022

Samarbejde med Sveriges nationale selvskadeprojekt

Dækker hele BUC, Region Hovedstaden

Formål:

- Afprøve målrettet behandling mod selvskade i ambulatorierne (forskning)
- Opkvalificere ansatte i BUC
- Udvikle og implementere retningslinjer til håndtering af selvskade på døgnafsnit

Lotte Rubæk, psykolog og projektleder
Ida Lichtenstein Jørgensen, psykolog
Christina Holm Hansen, sygeplejerske
Cecilie Krag Semmling, psykolog



Bo Mehl
Supervisor



Britt Morthorst
Forskningsleder

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

3

3

Psykiatri

Direkte ikke-suicidal selvskade



"En bevidst, direkte og selvforskyldt ødelæggelse af kropsvæv, der resulterer i umiddelbare vævsskader udført med et formål, der ikke er socialt accepteret og uden suicidale hensigter." (Kilde: ISSS)

Hyppigste metoder:

- Skære sig – *cutting*
- Brænde sig
- Slå sig selv (fx på lårene, i hovedet)
- Slå legemsdel ind i noget (fx knytnevæslag el. headbanging)
- Bide sig selv
- Forhindre sårheling
- Kradse/rive sig til blods






REGION

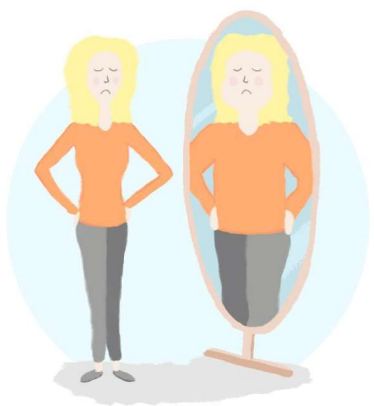
Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

4

4

Psykatri

Indirekte selvkade



- Misbrug af alkohol & stoffer
- Risikofyldt seksuel aktivitet
- Spiseforstyrrelser
- Bilkørsel i påvirket tilstand eller på uforsvarlig måde
- Tilbøjelighed til at komme i slagsmål
- Stoppe livsvigtig medicin
- Overdreven træning / træningsafhængighed
- Workaholics

REGION

Team for selvkade, BUC, Region Hovedstaden

5

5

Psykatri

Selvskade vs. Selvmord



Tidligere: Selvkade og selvmord er det samme

I dag: Væsensforskel på selvkade og selvmord

Selvskade

Ændre bevidstheden
Mestre smerten
41-48 % angiver anti-selv-mords-grunde til selvkade

Selvmord

Ophøre bevidstheden
Gøre ende på smerten
Andre skal få det bedre

- **Sammenhæng:** Selvkade er den stærkeste risikofaktor for senere selvmord
 - Stærkere end depression, personlighedsforstyrrelser og tidligere selvmordsforsøg.
 - Selvmordsforsøg er mere end 12 gange så hyppigt blandt selvskadende unge, sammenlignet med dem, der ikke har.

REGION

Team for selvkade, BUC, Region Hovedstaden

6

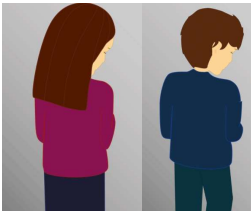
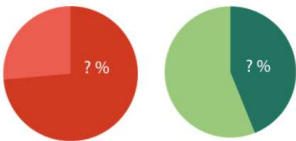
6

Psykatri

Hvor udbredt er selvskade?



- Ikke-kliniske unge i Danmark: 22 – 34% (livstid)
 - Stigende tendens
- Unge i psykiatrien i Sverige (seneste halve år):
 - Unge: 44♂ – 74♀ %
- Typisk alder ved selvskadedebut: 12-16 år
- Kønsfordeling og metodeforskelle
 - Traditionelle kønsstereotyper vs. realiteterne i dag
 - Forskel i mest anvendte metoder blandt drenge og piger

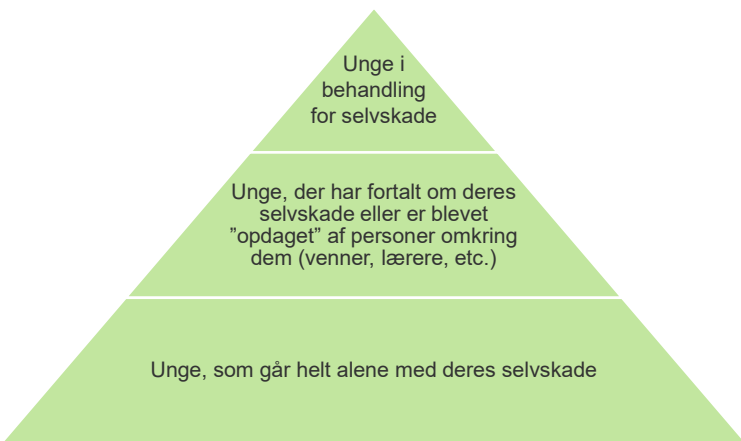
REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

7

7

Tre grupper af selvskadende unge

Unge i behandling for selvskade

Unge, der har fortalt om deres selvskade eller er blevet "opdaget" af personer omkring dem (venner, lærere, etc.)

Unge, som går helt alene med deres selvskade

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

8

8

Psykatri

Hvorfor skader unge sig selv? (1/2)

Motiver til selvskade

- Følelsesregulering (90%)
- At påvirke andre
- Selvstraf
- Skabe eller komme ud af en dissociativ tilstand
- Få et *kick* eller afslappet tilstand
- Undgå selvmord
- Mærke sine grænser og mærke sig selv
- Håndtere svære seksuelle følelser




REGION

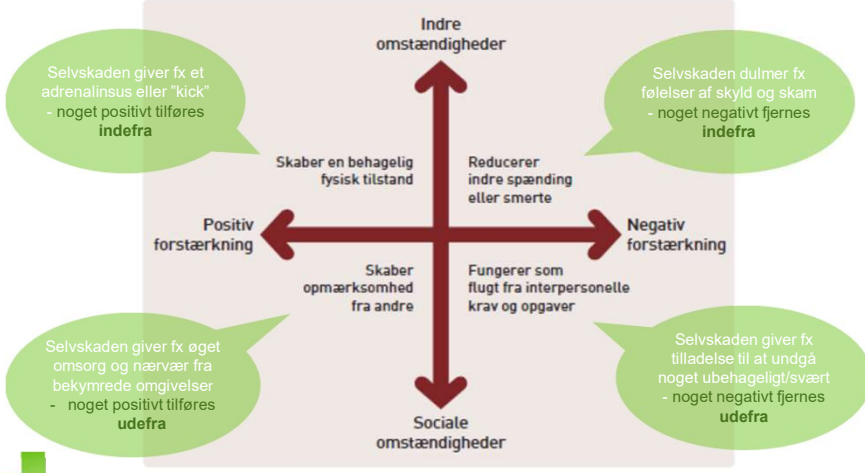
Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

9

9

Psykatri

Hvorfor skader unge sig selv? (2/2)



Indre omstændigheder

Selvskaden giver fx et adrenalinsus eller "kick" - noget positivt tilføres indefra

Skaber en behagelig fysisk tilstand

Reducerer indre spænding eller smerte

Selvskaden dølmer fx følelser af skyld og skam - noget negativt fjernes indefra

Positiv forstærkning

Skaber opmærksomhed fra andre

Negativ forstærkning

Fungerer som flugt fra interpersonelle krav og opgaver

Sociale omstændigheder

Selvskaden giver fx øget omsorg og nærvær fra bekymrede omgivelser - noget positivt tilføres udefra

Selvskaden giver fx tilladelse til at undgå noget ubehageligt/svært - noget negativt fjernes udefra

Nock & Prinstein, 2004

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

10

10

Psykiatri

Jeres følelser ved selvskade?



- Tænk på en situation med selvskade, som du har stået i for nylig
- Beskriv med ét ord, hvad du følte i situationen
- Opsamling



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

11

11

Psykiatri

Dynamikker ved selvskade 1



- Selvskade udløses ofte af svære følelser hos den unge
- Selvskade forårsager ofte svære følelser hos os professionelle og den unges familie
- Vi kan miste det terapeutiske overblik
 - Uenighed og tvivl
 - Splitting og polarisering hos "hjelperne"



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

12

12

Psykiatri

Dynamikker ved selvskade 1




- Hun gør sit bedste. Hun har ikke andre strategier til at kommunikere, hvordan hun har det. Hun behøver os.
- "Hun selvskader for at få opmærksomhed eller manipulere, så hun kan få sin vilje."

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

13

13

Psykiatri

Dynamikker ved selvskade 2



- Tendens til at agere i stedet for at mentalisere
- Tendens til gøre for lidt eller for meget
 - Man kan komme til at skælde ud, bebrejde, inducere mere skam eller ligefrem straffe den selvskadende person.
 - Man kan ignorere selvskade



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

14

14

Psykiatri



Tilgang i mødet med en ung med selvskade

- Selvskade påvirker os professionelle – og familien
- Den unge har brug for, at man handler roligt og velovervejet og hverken under- eller overreagerer



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

15

15

Psykiatri



Tilgang i mødet med en ung med selvskade

Roligt

Jeg kan høre, at der er mange følelser i spil lige nu. Lad os se om vi ikke kan få det hele skilt lidt ad

Anerkendende

Jeg ved, at det er svært at tale om, og at du lige nu gør det bedste du kan for at få dit liv til at hænge sammen

Validerende

Det giver mening, at du vil gøre hvad som helst for bare at få et lille øjeblik fred



Fokus på følelser

Hvor må du have det svært, når du må skade dig selv for bare at få en lille pause .

Matter of fact

Det ligner noget, der kommer fra selvskade. Har jeg ret i det?

Respektfuld nysgerrighed

Har du noget imod, at jeg stiller nogle spørgsmål, for at hjælpe mig med at forstå, hvordan du har det for tiden?

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

16

16

Psykiatri

Case

- Læs casen og tal med din sidemakker om:
 - *Hvilken funktion/virkning har selvskaden for Storm?*
 - *Hvilke følelser ligger bag forældrenes reaktioner?*
 - *Hvad vil du give af råd til forældrene?*
- Opsamling/spørgsmål



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

17

17

Opmærksomhedspunkter

- Undgå forstærkning af selvskade: Hav ikke samtalen eller en masse følelsesmæssig uro *lige* efter selvskadeepisoden
- Når alle er rolige, kan man forsøge sammen med den unge at se på, hvad meningen var bag selvskade-episoden? Hvilke svære tanker, følelser eller behov lå bag?



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

18

18

Psykiatri



Forståelse af følelser og strategier til i følelsesregulering



- Vi kan ikke kontrollere/ændre vores følelser, men vi kan få bedre kontrol med, hvordan vi handler på dem

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

19

19

Psykiatri



Afprøvning af selvskade-behandling i BUC

- **ERITA: Emotion Regulation Individual Therapy for Adolescents**
- Afprøves som en tillægsbehandling til anden udredning og behandling i BUC
- Mål: Mindske selvskade. Øge den unges evne til følelsesregulering og forældrenes evne til følelseshåndtering
- Form: Internetterapi
- Varighed: 12 uger



REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

20

20

Psykiatri



Afprøvning af selvskade-behandling i BUC

- Virker internetbaseret ERITA mod selvskade, når den tilbydes i tillæg til vanlig behandling?
 - Afprøves nu i forskningsprojektet TEENS
 - Herefter forhåbentlig et fast tilbud i BUC ved god effekt.

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

21

21

Psykiatri



Forebyggende/tidlig indsats



STIME

- STIME = "Styrket Tværsektoriel Indsats for børn og unges Mentale Sundhed" har et forebyggende/tidlig indsats i forhold til selvskade.
- Indsatsen bygger på ERITA – kortere samtaleforløb.
- 2018-21: 7 kommuner
- 2023-25: 16 kommuner?

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

22

22

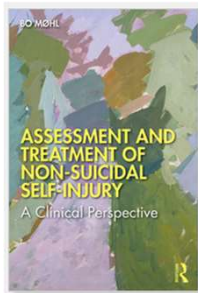
Psykiatri



Referencer og inspiration

- Bøger: fx FAQ om selvskade af Bo Møhl og Lotte Rubæk (2020)...





REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

23

23

Psykiatri



Referencer og inspiration

- Hjemmesider:
 - www.lms.dk - inkl lægeportal (De 3 F'er), og e-læring "Selvskade ABC"
 - <https://itriples.org/>
 - www.psykiatrifonden.dk
- Podcast:
 - *Hjælp - jeg er forælder* af Lasse Langhoff og Lotte Rubæk
 - *The psychology of self-injury* af Nicholas J. Westers (engelsk)

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

24

24



Take-home message!

- Selvskade er en bevidst og direkte handling, som medfører skade/smerte på kroppen. Særlig udbredt hos unge, som har det psykisk svært.
- Selvskade er en måde at mestre livet på (svære følelser og tanker samt umødte behov).
- Mange prøver at skjule deres selvskade og er skamfulde over den.
- Mød den selvskadende unge på en validerende, nysgerrig og respektfuld måde.



Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

25

25

Psykiatri



Afrundende spørgsmål – og tak for i dag!



Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

26

26

REGION

Social spredning



- Selvskade spredde sig ofte blandt unge på skoler, psykiatriske afdelinger og specialinstitutioner – og sociale medier.
- Flere undersøgelser påpeger, at det øger risikoen for selvskade, hvis der er personer med selvskadeerfaring i omgangskredsen.
- **Eksempler:**
 - Når man ser en venindes selvskadesår/ -ar
 - Når en ny selvskade-trend spredde sig i psykiatrien.
 - Når man opsøger billeder af andres selvskade på sociale medier

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

27

27

REGION

Social spredning



- **Vertikal**
 - Når en kendt person (fx Angelina Jolie) står frem med sin selvskade.
- **Horisontal**
 - Når selvskade spredes blandt "ligesindede" fx i klasser, gennem sociale medier, Youtube, pro-selvskade hjemmesider, subkulturer.
- **En kombination**
 - Når en "højstatus"-person indenfor samme sociale gruppe bliver *initiator*.

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

28

28



Hvorfor social spredning?

- Ønske om at skabe et gruppefællesskab / identitet
- At vinde status i gruppen
- At konkurrere om at få opmærksomhed eller omsorg
- Nedsat hæmning/normalisering i grupper med mange selvskadende unge
- Nogle patienter (fx borderline) har svært ved at kende forskel på eget og andres følelsesliv (smittes af andres stresstilstand)

REGION

Team for selvskade, BUC, Region Hovedstaden

29

29