

Det skal du vide om: Selvskade

Selvskadende adfærd er defineret som adfærd, hvor en person intentionelt påfører sig selv psykisk eller fysisk skade. Der findes forskellige former for selvskadende adfærd, idet den både kan være direkte, indirekte, suicidal og ikke-suicidal.

Selvskade er en strategi til at rumme og håndtere dét, der er svært. Noget, der kan flytte fokus fra et indre kaos og hjælper i situationen. Der er altid en dybereliggende årsag til selvskaden, og den skal man finde ind til for at kunne yde den bedst mulige hjælp.

Derfor er første skridt i arbejdet med selvskadende unge heller ikke at fratage dem den strategi og forsøge at stoppe selvskaden. Prøv i stedet at arbejde med at begrænse omfanget og voldsomheden af selvskaden. I takt med at relationen til den unge styrkes, og ved fx at have en narrativ og identitetsopbyggende tilgang, kan man så arbejde sig ind på, hvornår og hvorfor selvskaden er blevet en følelsesmæssig lindring for den unge.

– *Man skal være voldsom nysgerrig på, hvorfor det er en strategi, den unge har behov for. Jeg har oplevet mange unge, der er lettede over, at vi ikke skælder dem ud og siger, at de skal lade være. Det bliver lettere at tale om, og de unge kommer til os frem for at skjule deres selvskade,* fortæller Janne Dolma, psykolog og underviser på Platangårdens Ungdomscenter, i Socialpædagogernes podcast.

Platangårdens Ungdomscenters 4 råd til, hvordan du kan gribe selvskadende adfærd an:

- **Sæt noget andet i stedet:** Find sammen med den unge frem til, om I kan finde et alternativ til selvskade, når de voldsomme følelser melder sig. Det kan være en elastik om håndledet, som man kan svirpe sig med, en isterning i hånden eller et isbad, chokolade med stærk chilismag eller en kugledyne. Alt sammen noget, der kan hjælpe med at følelsesregulere og flytte fokus.
- **Hvorfor er selvskade blevet en brugbar strategi:** Vær åben og nysgerrig omkring hvornår selvskaden opstod. Hvorfor blev det en metode for den unge og hvad hjælper selvskaden på lige i øjeblikket?
- **Hvad dækker den selvskadende adfærd over:** For mange unge i socialpædagogiske tilbud bundes selvskade i voldsom mistrivsel eller traumer. Gennem relationsarbejde og spørgeteknikker, kan man tale sig ind på, hvad der ligger bag traumet og hjælpe den unge til at håndtere og bearbejde det.
- **Hjælp den unge med at se sine egne styrker og ressourcer:** Hav fokus på det identitetsopbyggende arbejde med udgangspunkt i den unges levede liv. Find frem til den unges kvaliteter, evner og værdier.

Hypigste årsager til selvskade

- at undslippe fra negative følelser/tanker
- at straffe sig selv
- at lade nogen kende til den selvskadende adfærd
- at få en reaktion (positiv, negativ, bekræftende m.v.).

Mere viden og inspiration

- Guide fra Fagligt Fokus: [Fem råd til at arbejde med narrativ praksis](#)
- App fra Region Sjælland: [SAFE](#)
- Tema fra Vidensportalen: [Unge med selvskadende adfærd](#)
- Artikel fra Fagligt Fokus: [Dialektisk Adfærdsterapi i arbejdet med spiseforstyrrelser](#)

Spørgsmål til faglig refleksion

- over Socialpædagogernes podcast om Selvskade

1. Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast 'Selvskade' fra den 28. april 2022. Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#), [Podimo](#), [Spotify](#) eller en anden podcast app. Søg efter 'Socialpædagogerne' og vælg den rette episode. Du kan også finde episoden på [Fagligt Fokus](#).
2. Hvis du har brug for det, så læs side 1, som giver en kort introduktion til selvskade.
3. Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

Refleksionsøvelse

1. Skriv ned: Hvilke pointer fra podcasten om selvskade giver mening i din/jeres hverdag – og hvorfor?
2. Tænk på en konkret situation fra din hverdag, hvor en ung gjorde skade på sig selv. Diskutér og reflektér:
 - a. Hvordan greb I situationen an?
 - b. Hvad tror du/I den selvskadende adfærd var udtryk for?
3. Med det, du/I nu ved om selvskade og Platangårdens Ungdomscenters tilgang til arbejdet med selvskade – diskutér:
 - a. Hvordan kunne I have grebet situationen anderledes an?
 - b. Hvordan kan du/I blive bedre til at tale med de unge om, hvad der ligger bag selvskaden fremadrettet?
4. Skriv ned: Hvilke 1-2 pointer fra det, du har hørt i podcasten, vil du tage med dig ud i praksis nu?