



• PÅRØRENDE  
• PROGRAMMET

# Når noen utsetter seg for risiko eller påfører seg selv skade

For pårørende kan det være vanskelig å forstå hvorfor noen skader seg, og det finnes mange myter knyttet til selvskading. Som fagperson kan du bidra til at pårørende får kunnskap og kan oppleve økt trygghet i møte med noe vanskelig.



**Ukritisk seksuell kontakt**



**Tildekkede armer**



**Rådville foreldre**



Et sted mellom 13 og 23 prosent av alle unge mellom 12 og 18 år, og 4 prosent av alle voksne påfører seg selv skade. Forekomsten er høyest blant

unge kvinner, men menn og gutter skader seg også. Selvpåført skading starter oftest mellom 12 og 15 årsalder, og kan vare lenge eller være forbigående.

Selvskading er en fellesbetegnelse på handlinger som en person påfører seg selv eller utsetter seg for. Mennesker påfører seg selv skade eller utsetter seg for skadelige situasjoner for å lindre eller lette på psykisk smerte, for å kontrollere vanskelige følelser eller for å føle noe, eller for å skape kontakt med andre.

**“ Å skade seg handler ofte om en opplevelse av å ville vekk fra noe uutholdelig.**

For pårørende kan det være vanskelig å forstå hvorfor noen skader seg. Den som skader seg har ofte ikke ord for det som føles vondt eller vanskelig, og da er det heller ikke mulig å formidle det til dem som er rundt. Pårørende kan kjenne på maktesløshet og fortvilelse.

### **Vanlige reaksjoner og belastninger hos pårørende**

Å leve med redsel er utmattende. Noen pårørende beskriver at de går med en konstant uro. Andre beskriver at angsten og uroen varierer i styrke. For noen er det sånn at deres egen sinnstilstand henger tett sammen med følelseslivet til den som er syk. Dersom den som er syk er redd, nedstemt eller sint, er det normalt at disse følelsene dominerer hos de pårørende også.

Det behøver ikke å være noen motsetning mellom å støtte den som er syk og samtidig ivareta seg selv. Det å være aktivt deltakende og ta nødvendige pauser henger nøye sammen. Gjennom å ta vare på seg selv på denne måten, kan pårørende forebygge egen helsesvikt og sikre at de klarer å utføre omsorgsoppgavene de ønsker å utføre – over tid. Like fullt kan

følelsen av ansvar og frykt for hva som kan komme til å skje, oppleves overveldende for mange.

### **Selvhjelpsverktøy for pårørende**

Et landsdekkende hjelpetilbud med ulike ressurser for pårørende:

[Pårørendesenteret.no](https://pararendesenteret.no)

## **Hva kan du gjøre?**

I møte med pårørende kan du anerkjenne deres opplevelse og følelser. Det er normalt å bli fortvilt og redd når en man er glad i skader seg selv. Du kan bidra til å trygge pårørende på hvordan de kan møte den som skader seg på en god måte.

Mennesker som skader seg trenger støtte, forståelse og omsorg. De trenger at andre mennesker tør å snakke med dem og lytte til dem. Å inkluderes i et fellesskap kan lindre noen av de vanskelige følelsene som ellers uttrykkes i selvskading. Det betyr ikke at det er noen sitt ansvar å forhindre selvskading.

Noen mennesker som skader seg selv ønsker å få hjelp, men vet ikke hvor det går an å få hjelp. Pårørende kan bistå med å finne ut av hjelpetilbudene sammen med den som skader seg. Det går an å tilby seg å bli med hvis den som skader seg synes det er vanskelig å ta kontakt alene.

De fleste hjelpetilbud, som for eksempel Landsforeningen for forebygging av selvmord og selvskade, tilbyr også rådgivning til pårørende.

## **Noen konkrete råd til pårørende:**

- Ikke kjeft eller bli sint på den som skader seg. Selv om du synes at det er uforståelig, unødvendig eller rett og slett dumt å skade seg, hjelper det ikke å kjefte. Kjefting kan bidra til økt skamfølelse hos en person som allerede kjenner på mye skam.
- Ikke lat som ingenting. Vis at du tør å snakke om selvskading. Bry deg, og lytt til det personen vil fortelle.
- Ikke glo på sår og arr. Noen som skader seg, har mange synlige tegn. Det er ingen god opplevelse å bli sett rart på. Lurer du på noe, er det bedre å spørre om det på en respektfull og interessert måte. Respekter at de kanskje ikke vil snakke med deg. Tillit må fortjenes.
- Ikke gi opp.

### **Å skade seg selv handler ikke om å søke oppmerksomhet**

Det kan være et element av ønske om oppmerksomhet på den måten at man ønsker kontakt med andre eller at andre skal bry seg. Når man skader seg for å få kontakt, er det fordi man ikke har så mange andre, mer hensiktsmessige måter å gjøre det på. Da er det forferdelig vondt å bli møtt med holdninger som «*du vil bare ha oppmerksomhet*» eller bli fortalt at man er manipulerende.

**“ De aller fleste som skader seg selv skammer seg over det og forøker å skjule det for omverdenen.**

Selvskading er ikke det samme som selvmordsforsøk. Av og til kan det være vanskelig å skille, både for pårørende og den som skader seg. Ofte er det å skade seg selv et forsøk på å klare å leve litt til.

### **Hvordan kan du som fagperson ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?**

Det kan være belastende å arbeide med mennesker i krise eller som har det vondt. Samtidig er det svært meningsfullt og viktig. For å stå i slikt arbeid

over tid, må man finne en balanse i eget liv slik at man ikke blir utbrent. Skal man være i stand til å gi god støtte og omsorg for andre over tid, må man derfor ta vare på egen helse.

Fagpersoner og andre støttepersoner trenger gode og trygge fellesskap med muligheter for å diskutere og dele vanskelige og belastende saker. Leder har ansvar for å legge til rette for de nødvendige rammene, og kan sørge for veiledningsressurser når det er nødvendig. Hver enkelt har ansvar for å kjenne seg selv og uttrykke egne behov.

Som fagperson kan man ha ubearbeidede eller pågående livshendelser i eget liv. Dersom man får støtte og hjelp i møte med egne livsutfordringer, kan det man har opplevd gi en styrke man kan ta med seg i møtet med andre.

I perioder kan det være behov for å skjerme seg for noen oppgaver, for eksempel hvis man erfarer selvskading eller andre belastninger i egen familie.

← [Til refleksjonseksempel](#)

→ [Lytt til vår podcast](#)

---

*Opprinnelig publisert: 2. februar 2023*

*Sist oppdatert: 13. april 2023*

*Skrevet av:*

**Faggruppen på Pårørendesenteret**

**Kilder:** [Adolescent Research Review](#), [Helsedirektoratet.no](#), [Helsenorge.no](#), [Pårørendesenteret.no](#)