

Det er normalt å bli fortvilt og redd når en man er glad i skader seg selv, enten det er noen i nær familie, en venn eller en medelev. Det kan være vanskelig å forstå hvorfor noen skader seg, og det finnes mange myter knyttet til selvskading.



Det går rykter om Nia på skolen



Arrene under pysjamasen



Marerittene som ødelegger skoledagen



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 fare. Dette kan også komme til uttrykk i form av inntak av rusmidler eller ukritisk seksuell kontakt. De som påfører seg selv skade eller utsetter seg for skadelige situasjoner, gjør det gjerne for å lindre psykisk smerte, for å kontrollere vanskelige følelser eller for å føle noe, eller for å skape kontakt med andre. Selvskading er ikke det samme som selvmordsforsøk. Ofte er det å skade seg selv et forsøk på å klare å leve litt til.

Selvskading kan være et tegn på at man ikke har mer hensiktsmessige måter å regulere egne følelser på. Noen opplever å bli møtt med holdninger som at de vil ha oppmerksomhet eller at de er manipulerende. Det innebærer også en risiko for at det kan oppstå rykteflom på skolen og i det lokale ungdomsmiljøet.

“ Det er ikke funnet smitteeffekt av nøytrale omtale av selvskading i helhetlige psykoedukative programmer...

| [Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

Pårørendes reaksjoner

Å være vitne til eller høre om at noen skader seg selv, kan være både belastende og sjokkerende for medelever og venner.

Selvskading kan være sosialt overførbart. Å høre om eller se andre som skader seg selv, kan påvirke venner eller medelever til å prøve selvskading, eller få dem som tidligere har skadet seg selv til å gjøre dette på nytt. Det er ikke funnet smitteeffekt av nøytrale omtale av selvskading i helhetlige psykoedukative programmer (dvs. behandling av psykiske lidelser ved hjelp av pedagogiske prinsipper), ferdighetsgrupper, eller i andre opplæringsprogrammer der selvskading beskrives som et problem og ikke en løsning.

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 frykt, maktesløshet og fortvilelse.

Å leve med redsel er utmattende. Noen 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.

Noen konkrete råd du kan gi til pårørende:

- Selv om du synes at det er uforståelig, unødvendig eller rett og slett dumt å skade seg, hjelper det ikke å kjeft. Kjefting kan bidra til økt skamfølelse hos en person som allerede kjenner på mye skam.
- Vis at du tør å snakke om selvskading. Bry deg, og lytt til det personen vil fortelle.
- Unngå å 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.
- Søk støtte hos noen du har tillit til for å beholde håpet.

Hva bør skolen gjøre?

Skoler skal ha krise- og beredskapsplaner som også bør omfatte selvskading. Utdanningsdirektoratet har utarbeidet en veileder for beredskap og krisehåndtering i skolen. Denne gir også veiledende råd for god mediehåndtering. Se [Udir.no](https://www.udir.no)

Skolens beredskapsplan kan utarbeides til å inneholde punkter om:

- Ved bekymring for selvskading i det lokale ungdomsmiljøet, bør det iverksettes tiltak så tidlig som mulig.
- Vurder behovet for samarbeid med foreldre, foresatte og nærliggende skoler.
- Sørg for at de som trenger det får snakke alene med en voksenperson de har tillit til, f.eks. kontaktlærer eller helsesykepleier.
- Tilby informasjon til foreldre og andre ved behov. Dette kan gjøres i samarbeid med f.eks. psykolog i kommunen, eller spesialisthelsetjenesten.

Hva kan du gjøre?

I møte med pårørende elever 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.

Bruk ordentlige ord på det som har skjedd eller som skjer, i samtaler med pårørende elever. Det gjør det lettere for elevene å få et språk på følelsene de har rundt temaet.

Søk støtte og fellesskap hos kolleger eller andre ressurspersoner for å bedre kunne tåle og regulere følelser og reaksjoner som kan oppstå – både hos elever, foreldre og deg selv.

← Til refleksjonseksempel

→ Gjør din BIT

Opprinnelig publisert: 5. juni 2023

Skrevet av:
Faggruppen på Pårørendesenteret

Var dette nyttig?

Kilder: Adolescent Research Review, Helsedirektoratet.no,
Helsenorge.no, Pårørendesenteret.no

Ja

Nei