

EN VEILEDER
FOR DEG
SOM STØTTER
ET BARN SOM
DRIVER MED
SELVSKADING



«Selvskading handler om vonde følelser som må ut. »

Denne veilederen er utarbeidet for deg som støtter et barn som driver med selvskading.

Målet er å gi informasjon og veiledning for å hjelpe foreldre* som er i en slik situasjon, for å forsikre dem om at de ikke er alene, at det er **hjelp og det er HÅP**.

Hva er selvskading?

Selvskading er atferd som gjøres med vilje for å skade seg selv. Seksten prosent av barn og unge rapporterer at de har selvskadet (Tørmoen et al, 2020). Noen av disse selvskader bare en eller noen få ganger, andre selvskader i mange år.

Selvskading kan for eksempel være:

- å skjære seg
- å ta en overdose
- å slå seg selv
- ta for lite eller for mye medisiner med vilje
- brenning
- kvelning

Selvskading kan føre til utilsiktet død.

Skader barnet ditt seg selv?

Noen av de som skader seg selv, gjør det i hemmelighet. Om barnet er svært tilbaketrukket over lengre tid, kan dette være et varseltegn som bør tas på alvor.

Andre varseltegn som mer direkte kan tyde på selvskading er:

- Kutt eller brennmerker på armene, beina og magen
- Funn av skjulte barberhøvler, kniver og andre skarpe gjenstander
- Barnet tilbringer lange perioder alene, spesielt på badet eller soverommet
- Barnet går iført lange ermer eller bukser i varmt vær

* Vi bruker begrepet «barn» og «forelder», men informasjonen og veiledningen i dette heftet kan også være nyttig i andre relasjoner.



«Det handlet jo mest om at jeg hadde veldig mange vonde ting inni meg som jeg ikke fikk prate om. Da kunne selvskadingen gjøre at jeg slappet av.»

Hva gjør at noen barn begynner å skade seg selv?

Det er mange mulige individuelle, personlige og sammensatte grunner til dette. Noen barn skader seg med vilje en gang for å prøve det. Andre oppleve utfordringer som bidrar til selvskadingsatferden.

Eksempler er mobbing, depresjon, angst, lav selvtillit, håpløshet, dårlig problemløsningsevne, impulsivitet, spiseforstyrrelser eller rusproblemer. Noen kan ha psykiske helseproblemer i familien, rusmisbruk i familien, urimelige forventninger, overdreven straff eller restriksjoner, familiehistorie med selvskading, misbruk eller forsømmelse. Noen har vansker i relasjoner med jevnaldrende, utenforskap, misbruk, venner som selvskader, påvirkning fra media og internett.

Noen av de som selvskader føler seg maktesløs eller mangler selvtillit. De skader seg selv som en måte å gjenvinne litt kontroll på. Noen føler selvforakt og bruker selvskading til å straffe seg selv.

Selvskading kan tjene en eller flere forskjellige funksjoner:

- å håndtere en ekstrem følelsesmessig belastning
- å redusere spenning
- å gi en følelse av fysisk smerte
- å distrahere seg fra følelsesmessig smerte
- å uttrykke følelser som skade, sinne eller frustrasjon
- en form for flukt fra virkeligheten
- å gjenvinne kontroll over følelser eller problemer
- å straffe seg selv eller andre
- å fremkalle omsorg fra andre
- å identifisere seg med en jevnaldrende gruppe
- selvskading kan også være et selvmordsforsøk

Konsekvenser av selvskading

Hvis du oppdager at barnet ditt skader seg er det viktig å gjøre noe med det så tidlig som mulig fordi:

- Selvskading kan være et alvorlig problem og kan være vanedannende
- Selvskading kan føre til alvorlig fysisk skade
- Selvskading kan være knyttet til andre problemer, som depresjon, angst, spiseforstyrrelser eller narkotika- og alkoholbruk, som trenger spesifikk behandling
- Personer som selvskader, har høyere risiko for selvmord enn andre

Men husk at noen unge skader seg bare for å prøve det, og gjentar det ikke.

Hvordan snakke med barnet om selvskadingen?

Det er viktig å ta problemet med selvskading på alvor. Ikke anta at barnet vil vokse dette av seg, eller at problemet vil forsvinne av seg selv. Prøv å tenke på selvskading som et uttrykk for overveldende følelser de ikke vet hvordan de kan håndtere.

Det aller viktigste du kan gjøre, er å anerkjenne overfor barnet at de har det svært vanskelig følelsesmessig. Dermed viser du dem at følelsene deres er gyldige. Det vil si at følelsene ikke bare er noe de «finner på» for å syte, klage eller få oppmerksomhet – men er helt reelle opplevelser som barnet har. Når dere sammen anerkjenner problemet, blir det lettere å bli enig om behovet for å søke hjelp.

Start en samtale, men ikke gå rett på selvskadingen som tema. Ta dette gjerne opp under en biltur eller fottur.

Hva kan du som forelder komme til å føle?

Noen barn forteller foreldre sine om sin selvskadingen; andre foreldre finner det ut fra venner, lærere eller helsepersonell. Foreldre som oppdager at barnet sitt skader seg selv, opplever følelser som sjokk, sinne, sorg, avsky, tristhet osv.

Sjokk og fornektelse

Det kan være sjokkerende å oppdage at barnet ditt skader seg selv. Men hvis du unngår eller avfeier det, kan det være å overse at barnet ditt har et alvorlig følelsesmessig problem.

Sinne og frustrasjon

Du kan føle deg sint eller frustrert over at barnet ditt kan ha løyet om selvskadingen, fordi du opplever atferden som meningsløs, eller fordi det hele er skremmende for deg og fullstendig utenfor din kontroll.

Empati og sorg

Du kan føle deg trist, og ta veldig inn over deg den smerten som barnet ditt har. Selv om empati hjelper deg til å forstå barnets situasjon, kan overdreven empatisk innlevelse og tristhet noen ganger oppleves som vanskelig for barnet, fordi hen kan føle at hen må beklage og unnskyldes seg for å beskytte deg. Dette kan øke det følelsesmessige kaoset som gjerne er årsaken til selvskadingen.

Skyldfølelse

Du kan føle at det er din skyld at barnet ditt skader deg selv, eller lure på om det kan være din skyld. Du kan føle at du ikke har gjort nok, og samtidig ikke vite hva annet du skulle ha gjort. Mange kommer i tvil om de har gitt nok kjærlighet og oppmerksomhet til barnet sitt. Det er viktig å anerkjenne denne følelsen, og bruke den som drivkraft til å lete etter gode løsninger. Samtidig skal du huske at det ofte ligger kompliserte grunner bak barnets selvskading, og din relasjon til barnet vil sjelden alene kunne forklare hvorfor hen skader seg selv.



«Når du skader deg eller har selvmordstanker, handler det om noe. Dette burde alle forstå. Hvis de voksne forsto dette, ville de kanskje møtt meg annerledes.»

Nyttige spørsmål for bedre å forstå selvskadingen

Selvskading er ofte et svært følsomt tema. Direkte spørsmål kan føles invaderende og skremmende, og det må derfor gjøres skånsomt. Det kan være utfordrende, og en rådgiver eller psykolog kan hjelpe. Det viktigste er at du lytter med respekt og snakker rolig.

Hvis du vil, kan du vise til at du har lest om selvskading (i denne brosjyren for eksempel), og at du gjerne vil forstå hva som skjer for dem. Du kan for eksempel spørre:

«Hvordan hjelper selvskadingen deg til å føle deg bedre?»

«Hvordan er det for deg å snakke med meg om at du skader deg selv?»

«Er det noe som virkelig stresser deg for tiden?»

«Er dette noe jeg kan hjelpe deg med?»

«Hvis du ikke ønsker å snakke med meg om dette nå, så har jeg forståelse for det. Jeg vil bare du skal vite at jeg er her for deg når du bestemmer deg for at du er klar til å snakke. Er det greit hvis jeg sjekker med deg senere om du er klar for å snakke, eller ville du foretrekke å komme til meg?»

Spørsmål av denne typen kan bidra til bedre forståelse av de følelsesmessige grunnene til at barnet skader seg selv, og kan bidra til at barnet (og du som forelder) kan forstå at hen må søke profesjonell hjelp med vanskene.

Hvis barnet ikke ønsker å snakke, ikke press hen. Den selvskadende atferden kan være et tegn på at barnet ditt har problemer med å sette ord på egne følelser. En annen mulighet er at de skammer seg over årsakene til adferden. Spør om de vil skrive deg et notat, en e-post eller tekstmelding om hva de føler. Du kan også spørre om de heller vil snakke med noen andre, for eksempel fastlegen, helsesykepleier, rådgiver eller hjelpelinje.

Hvordan hjelpe barnet?

Hvis barnet fortsetter å skade seg er det viktig å søke profesjonell hjelp. Barnet trenger hjelp til å forstå behovet for å ta vare på seg selv.

Som forelder kan du for eksempel si:

«Det er viktig at du fokuserer på å ta vare på deg selv og være god med deg selv, nettopp fordi du har det så vanskelig.»

«Fordi du har det svært vanskelig skal du begynne å samarbeide med en som kan hjelpe deg med det du sliter med og som kan vise deg andre måter å reagere på.»

«Du vil få lære hvordan du kan ta vare på deg selv eller hvordan du kan få lyst til å ta vare på deg selv.»

Du kan også spørre barnet ditt om det er noe du kan gjøre eller som dere kan gjøre sammen for å hjelpe situasjonen.



Hva bør du *unngå* å si eller gjøre?

Det kan være svært skremmende og opprørende å vite at barnet ditt skader seg selv. Dessverre kan foreldre – i sin vanmakt og fortvilelse – også komme til å reagere på måter som ikke blir hjelpsomme for barnet. Formanende eller kontrollerende oppførsel som for eksempel trusler kan øke barnets følelsesmessige kaos og indirekte også barnets selvskadende atferd.

Følgende utsagn er eksempler på ting som kan være *uheldig* å si:

«Jeg vet hvordan du føler deg.» Slike utsagn kan, selv om de slett ikke er ment sånn, gjøre at barnet føler at problemene blir bagatellisert.

«Hvordan kan du være så gal at du gjør dette mot deg selv?»

«Du gjør dette for å gi meg skyldfølelse.»

Sosiale Medier og selvskading

Noen barn opplever samhold med andre som selvskader gjennom sosiale medier, muligens lukkede nettverk. Noen slike nettverk kan være støttende, andre kan gjøre ting verre. Hvis du føler at du kan snakke med barnet ditt om dette er det fint om du oppfordrer barnet til å vurdere om dette virkelig er noe som er godt for dem på sikt. Tenk også på å ha en samtale om det å tilbringe mye tid i slike nettverk sammenlignet med andre aktiviteter.



Alternativer til selvskading

Det er viktig at barnet kommer til behandling og får hjelp til å forstå, håndtere og moulere følelsene sine. Når barnet trenger å ta vare på seg selv kan det være nyttig med distraksjon, stresshåndteringsteknikker og å tenke på alternative metoder for å uttrykke ekstreme følelser.

For noen barn kan det være nyttig å bli med i en sosial aktivitet eller idrettsgruppe som en distraksjon. Dette kan også gi en form for sosial støtte. Noen oppdager at å utsette selvskadingen kan redusere eller fjerne trangen. Å fjerne ting som kan brukes til selvskading (f.eks blyant-spissere, kniver, medisiner osv.) kan bidra til å forsinke impulsen til selvskading.

Når barnet trenger å ta vare på seg selv kan følgende selvhjelpstips være nyttige:

- Gå en tur, se på ting og lytte til lyder
- Lag noe: tegne, skrive, musikk eller skulptur
- Gå til et offentlig sted, vekk fra huset
- Skrive dagbok eller weblogg
- Stryke eller ha omsorg for et kjæledyr
- Se på TV eller en film
- Ta kontakt med en venn
- Lytte til beroligende musikk
- Å ta et avslappende bad
- Holde en isbit stramt i knytteneven til det smelter
- Dra ut og slippe en strikk hardt mot håndleddet
- Tegne på huden med en rød penn eller rød maling i stedet for å kutte
- Sport eller fysisk trening
- Bruke en punchbag
- Slå på en pute eller annen myk gjenstand
- Lytte til eller skape høy musikk

Søk profesjonell hjelp når barnet ditt strever med selvskading

Dersom du har oppdaget at barnet ditt driver med selvskading, må du spørre dem om dette har pågått over tid, eller om det er en engangsforeteelse. Hvis det har pågått over tid, er det behov for profesjonell hjelp. Dette kan være en samtale med helsesøster eller fastlegen, som kan henvise barnet ditt til Barne- og Ungdomspsykiatriske tjenester (BUP) hvis de er under 18, eller Distriktpsikiatrisk senter (DPS) hvor de vil gjøre en vurdering og lage en plan for behandling.

Ved å søke hjelp for disse vanskene, tar du foreldrerollen på alvor.

Hvis barnet ditt er motvillig til å få hjelp, eller ikke erkjenner risikoen, kan du fortsatt be om råd fra fastlegen din. Du kan også ta kontakt med frivillige organisasjoner som kan gi gode råd (se Ressurser på baksiden av dette heftet).

Hvis barnet må på sykehus på grunn av selvskadingen, bør de bli sett av noen som vil snakke med dem om selvskading og vurdere deres mentale helse. Hvis det ikke er klart om dette har skjedd, spør de ansatte om det.

Når barnets selvskading blir oppdaget, og det likevel ikke blir søkt profesjonell hjelp, kan dette oppleves som et slags svik fra barnets side. En ungdom beskrev hva som skjedde da foreldrene oppdaget at hun drev med selvskading:

«Det klikket fullstendig for dem, og de fikk meg til å love at jeg aldri skulle gjøre det igjen. Jeg sa "ja" bare for å få dem til å føle seg bedre. Da slo de seg til ro med det. Jeg følte det vondt at de ikke tok meg mer på alvor, og at de ikke fikk meg til søke hjelp.»

Selv om barnet ikke viser interesse for å søke hjelp, er det viktig å legge til rette for kontakt med hjelpeapparatet når hen blir motivert for det. Gjennom terapi kan barnet gjenvinne kontrollen over de problemene som per i dag synes å være uoverkommelige. Men vær klar over at det kan ta tid – og det kan være mange små steg på veien til livsmestring – uten selvskading.

Når dere søker hjelp kan det hende behandler hjelper barnet ved å utvikle noen ressurser som hen/ dere kan bruke, for eksempel:

1. En plan for barnet som angir hvem som kan være gode hjelpere, og hvordan de kan hjelpe når barnet har det følelsesmessig vanskelig og får trang til å skade seg selv. Planen bør spesifisere hvem som er tilgjengelig på ulike tidspunkter i løpet av dagen for at barnet kan få nødvendig støtte når de vanskelige følelsene blir overveldende.
2. Hvis barnet ditt allerede har utviklet noen effektive mestringsstrategier for å håndtere sine vanskelige følelser, kan disse strategiene skrives ned sammen med barnet. Med andre ord kan det utarbeides et «hjelpkort» som både omfatter barnets beste mestringsstrategier og telefonnumre til personer som kan være til støtte.



Selvskading og selvmordsrisiko

Det er viktig å vite at selvskading kan være knyttet til selvmordstanker og selvmordsadferd. Det er også viktig å vite at selv om selvskading er vanlig hos unge mennesker, er selvmord sjeldent.

Vi vet fra forskning at unge som skader seg mer en 20 ganger har 3,4 ganger større fare for å utvikle selvmordsatferd (Whitlock, 2012). Men dette gjelder langt fra alle som skader seg.

Hvis du er bekymret for at barnet ditt kan oppleve selvmordstanker, er den eneste måten å være sikker på å spørre dem direkte.

Vi vet at dette kan være vanskelig, og noen foreldre vil bekymre seg for å snakke med barnet sitt om selvmord. Forskning forteller oss at å snakke om selvmord ikke setter ideen i hodet. De aller fleste som tenker på selvmord går ikke videre til handling og det å snakke med barnet ditt om selvmord skape et trygt sted for dem å være åpen og ærlig om hvordan de føler seg. De vil se deg som en trygg person å gå til når de har det vanskelig.

Hvis du vil vite mer om hvordan du kan hjelpe en ung person som sliter med selvmordstanker kan du finne en egen brosjyre om dette på elpis.no/ressurser.

Ta vare på deg selv

Psykiske lidelser er ganske alminnelige. De fleste opplever situasjoner eller problemer der de selv, noen i familien eller bekjente utvikler ulike psykiske plager. Det er normalt å føle at det er slitsomt og isolerende å bekymre seg for noen en er glad i, og at det er vanskelig å snakke med andre om situasjonen.

Ta deg tid til å gjøre de tingene du liker.

Hjelp barnet ditt med å bygge et støttenettverk slik at du ikke er alene. Dette kan være helsepersonell, men de er ofte ikke til stede i daglige interaksjoner. Vurder også et betrodd familie-medlem eller en venn.

Bygg og bruk ditt eget støttenettverk. Støtte som tilbys, er vanligvis rettet mot barnet, slik at foreldrene føler seg enda mer isolert og tapt. Familieterapi kan være et alternativ for deg. Ta vare på deg selv.



Det er en grunn til at man har problemer med mat. Jeg fant måter å overleve på, og da ble det sånne uttrykk. Selvskading kan handle om at man har for mye å bære på alene, for mange vonde tanker.

Ressurser og støttegrupper

Det finnes flere organisasjoner som tilbyr informasjon og hjelp både til personer som skader seg selv og til deres pårørende. For eksempel:

- Fastlegen
- Legevakten **116117**
- Nødnetten **113**
- Skolehelsetjeneste
- Kirkens SOS: **22 40 00 40**
- Mental helse: **116 123**, mentalhelse.no
- Røde kors: **800 33 321**, korspahalsen.no
- ung.no, ung.no
- Landsforeningen for pårørende innen Psykisk helse, lpp.no
- Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord, lfss.no

Vil du støtte Elpis?

vipps



ELPIS Gave Vipps
#646649

Bruk kode
#646649
for et
engangsbeløp

Bruk kode
#647502
dersom du vil
sette opp en fast
gave hver måned.



post@elpis.no
elpis.no