

Selvskade

Ved Jane Ellegaard
Sygeplejerske, sundhedsplejerske og
psykoterapeut (MPF)



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade




Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade - LMS


- 300 frivillige og 24 ansatte
 - Mange aktiviteter og tilbud til såvel ramte som pårørende
 - Samarbejder med regioner og kommuner om at skabe tilbud til målgruppen
 - Samarbejder med psykiatrien om hjælp og tilbud til ramte og pårørende
-
- Udbyder kurser og opbygning af viden samt vejledning i organisering af indsatsen mod spiseforstyrrelser og selvskade
 - Har eget videnscenter til vidensindsamling og evalueringer (internt og eksternt)


SSP ODENSE





Rådgivning hos LMS


 Telefonrådgivning 70101818 – Åbent man-tors: 16-20 samt tidsbestilling også ml. 11-12


 Chatrådgivning på lmsos.dk - Åbent man-tors: 16-20

 Videorådgivning hver onsdag fra kl. 15-18

 Personlig rådgivning i vores otte rådgivninger. Se åbningstider på www.lmsos.dk eller ring 7010 18 18 for tidsbestilling

 Mailrådgivning – find formular på www.lmsos.dk

 SMS-rådgivning: Telefon: 890 1818- Åbent man-tors kl. 16-20

 Faglig rådgivning. Bestil tid på tlf. 7879 3529

SSP ODENSE

Selvskade - definition

“Direkte, bevidst skade påført egen

krop uden suicidal intention.

Handlingen er ikke en del af en

almindelig kulturel praksis, og

når selvskaden foregår, er personen i en

forstyrret psykisk tilstand og har det bevidste eller ubevidste formål at opnå psykisk forandring”

Ikke anerkendt diagnose (SST 2016: “selvskade er et symptom på mistriivsel”). Dette betyder, at der ikke er nogen behandlingstilbud!



Kilde: Møhl B.,(2006) "At skære smerten bort"

LMS
Landsforeningen
mod spiseforstyrrelser
og selvskade

Forskellige motiver til selvskade

Kilde: Bo Møhl: Selvskade – psykologi og behandling

- Ønsket om "at ville straffe mig selv" – hyppigste årsag
- Når jeg ser, jeg bløder, kan jeg give mig selv omsorg
- Når jeg skader mig selv, mærker jeg "noget" – bedre end tomhed
- Selvskaden fjerner mit fokus fra den indre smerte – afledning og lindring af den psykiske smerte
- Selvskaden gør at jeg ikke mærker smerte/angst som normalt – dissociering (følelsesmæssig fraspaltning) – hvor jeg selv bestemmer, hvornår jeg starter og stopper
- Jeg føler, jeg opnår kontrol ved den fysiske smerte, som giver mig kortvarig kontrol over mine følelser og dermed kontrol over et uoverskueligt liv

Hvorfor skade sig selv?

Selvskade som mestrings-strategi:

"De har en psykisk smerte, som de ikke kan håndtere og forsøger derved at lindre denne smerte ved at gøre fysisk skade på dem selv. Det er forskelligt, hvordan handlingen opleves. Den kan give en rus, en smerte eller en følelse af lethed. Oplevelsen kan variere fra gang til gang og fra person til person"

Kilde: Per Straarup Søndergaard: "Når livet gør ondt"

Selvskade som overlevelsesstrategi

- Følelsesregulering
- Selvhad (smertefuldt af skære i sig selv, men mindre smertefuldt end den forudgående tilstand - afledning)
- Mærke egen krop
- Dæmpe tomhedsfølelse
- Opnå en følelse af kontrol
- Kommunikation
- Egenomsorg
- Bearbejdelse af traumatiske oplevelser



Selvskadens "positive" elementer

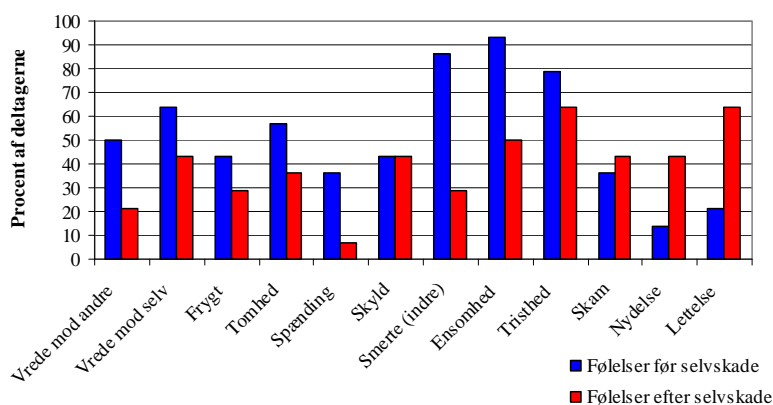
- Effektiv måde at regulere negative følelser på
- Fungerer let og hurtigt
- Fortælling til omverdenen, hvor dårligt man har det
- **Kan** opfylde behovet for selvstraf
- **Kan** give lystfølelse (sdomasochisme – stigende spænding før selvskaden, der afløses af en ro/afspænding lige efter selvskaden)
- **Kan** give status blandt nogle
- **Kan** give en identitet som f.eks. cutter

Kilde: Bo Møhl: Selvskade – psykologi og behandling

Selvskadens "negative" konsekvenser (Bo Møhl)

- Kan skabe både psykisk og fysisk afhængighed
- Der skal mere og mere selvskade til for at opnå samme regulerende effekt (toleransøgning)
- Giver irreversible fysiske skader i form af ar ved cutting
- Løser ingen problemer – tværtimod
- Slider på selvfølelsen/selvrespekten
- Man bliver dårligere og dårligere til at håndtere sine problemer konstruktivt
- Øger risikoen for udvikling af alkohol- og stofmisbrug
- Øger risikoen for selvmordsforsøg og selvmord samt psykiske lidelser
- Evnen til at mentalisere og forstå hvad der sker mellem os mennesker – samspillet – bliver dårligere
- Slider relationer op

Følelsesmæssig effekt



Om selvskade

- Debutalder: 12-14 år
- Udbredelse: 80.000 (VIOSS 2016)
- Kønsfordeling: Både blandt drenge og piger
- Selvskade er ofte en adfærd, der er i følgeskab med spiseforstyrrelser og personlighedsforstyrrelser (sort-hvid tænkning og deraf afvigende adfærd)
- En ny voksende gruppe af personer med selvskade, hvor selvskade opleves som det primære – ingen komorbiditet, udelukkende følelsesregulering

Kilde: Møhl B.,(2006) "At skære smerten bort"



Moderat selvskade

- Skære sig – også kaldet cutting
- Brænde sig
- Bide sig selv
- Kradse, nive, rive sig selv
- Slå sig selv
- Hive hår ud
- Skinpicking
- Forhindre sårheling
- Slå hovedet / hænder mod en væg



Indsigt

3-delt-hjerne. Reagerer med "gamle/ubevidste" følelser/forsvarsmekanismer i nutidige situationer, når vi bliver pressede. Peter Levine (biofysiker, psykolog): Kamp, flugt eller fastfrysning (overvældende/farlige situationer) – fastfrosne automatiserede reaktionsmønstre – udvikle en SF/SS – et "kropsligt" sprog – gentagelsestvang

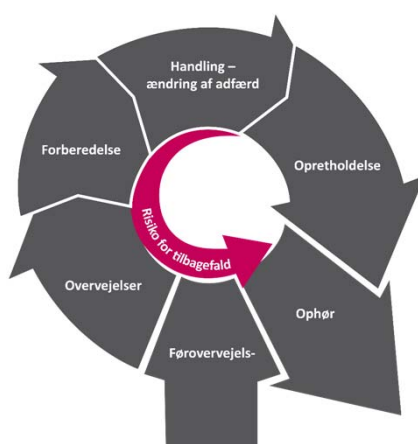
Motivation

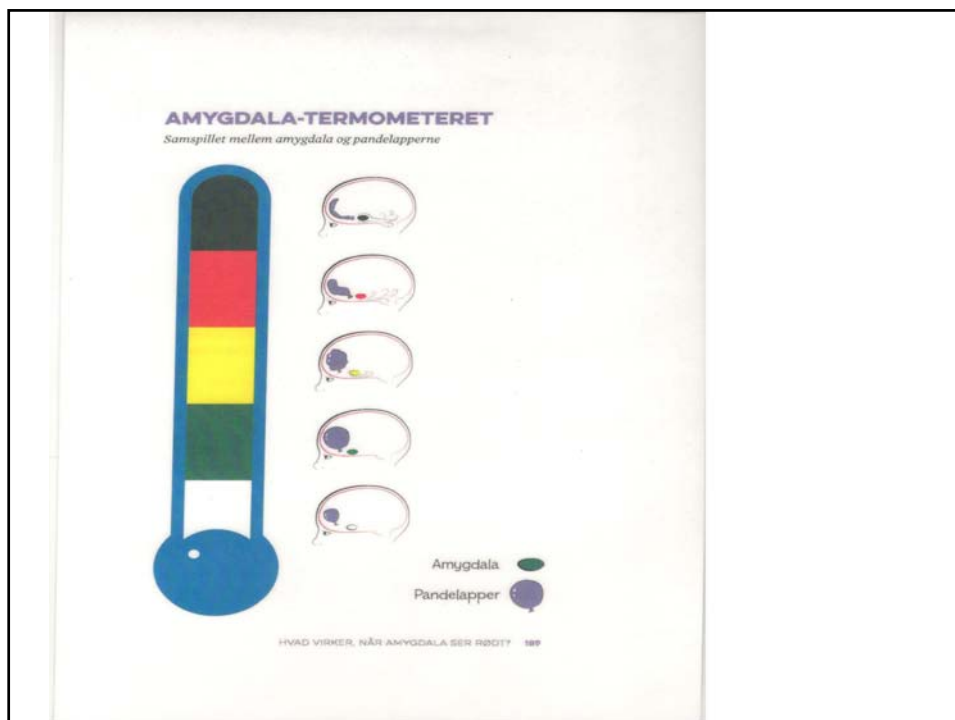
- For at ændre en vane, kræves der motivation
- Tænk på en vane, der er svær for dig at ændre (chokolade/slik, alkohol, rygning, for meget fjernsyn/FB, for sent i seng, for meget arbejde)
- Hjælper denne vane dig på nogle måder, som måske ikke er sund, men alligevel hjælpsom for netop dig?

Ordne-refleks

- Hvis jeg nu sagde til jer i forhold til jeres førmtalte vaner
” I skal bare gøre sådan og sådan.....”
Hvordan vil I reagere?

Motivationscirklen – vejen ud af et misbrug





Tegn på selvskade

- Social tilbagetrækning
- Lavt selvværd
- Hyppige og store humørsvingninger
- Rastløshed/ og søvnproblemer
- Dalende karakterer – mere fravær
- Overfladiske sår/ar/mærker
- Skjuler armene – lange ærmer



Selvskadens smitteeffekt?

- Omkring 18 % af unge, der skader sig selv, angiver, at de gør det sammen med jævnaldrende venner, eller at de er begyndt at skade sig selv efter at have erfaret, at en ven eller veninde har gjort det.
- Der er undersøgelser, der viser, at risikoen for at skade sig selv er større, hvis man har venner, der skader sig selv. Selvskade er således noget, der "smitter" og spredes i grupper
- Jo større sårbarhed desto større smitterisiko
- Kilde: Bo Møhl: Selvskade – psykologi og behandling

Kommunikationsmodel 1

- lagtagelse - præcist og objektivt: (du går altid i lange ærmer –også når det er varmt)
- Oplevelse: (det gør mig bekymret)
- Fortolkning: (OG jeg kan også mærke, at jeg er bange for at fortælle dig om mine tanker, fordi jeg så frygter, at du vil trække dig fra mig)
- Forslag (hvis det er ok for dig, vil jeg gerne snakke med dig og dele mine tanker med dig.....hvornår vil det passe dig?)

Robusthed

- Når unge bliver usikre, efterligner de dem med succes - og det er de slanke, som overalt i samfundet fremstilles som værende dem, der har kontrol over tilværelsen. Kontrol er i sig selv et ideal. De unge tror, at når de kommer til at ligne dem, der kan det hele, så får de også noget af deres "kunnen"
- Derfor er det et godt modtræk at tale med de unge om, at usikkerhed ikke er pinlig, men at følelsen af usikkerhed er almindelig og nødvendig i nogle situationer, fordi usikkerhed giver parathed til nye udfordringer (lidt svært er bedre end nemt)

Sådan arbejder vi med selvskade

- Glem ambitionen om perfektion – accepter sårbarheden som et vilkår – magien begynder, når du tør stå ved dig selv – læring i fejl
- Selvaccept – erkendelse af egen sårbarhed
- Realisme (hvad kan jeg ændre på og hvad kan jeg ikke ændre på og kan jeg se forskellen? Lære at leve med alt det, som jeg ikke har indflydelse på)
- Prøve at adskille selvskadens stemme fra den enkelte evt. give den et navn – nemmere på denne måde at "bekæmpe stemmerne". Selvskaden har ikke "boet" der "altid". Ret vreden mod selvskaden og ikke personen

Sådan arbejder vi med selvskade fortsat

- Metakognitiv terapi
 - Hvad går forud?
 - Hvad sker der imens og bagefter (fluefanger ift negative tanker - triggertanker)?
 - Overbevisninger (f.eks. "jeg er ikke lige så meget værd som andre mennesker")
 - Ergo: "jeg må ikke være til besvær" (leveregel)
- Forstå selvskaden
 - Er der nogle mønstre? Hvor kommer levereglen ellers til udtryk?
- Andre alternativer
 - Gå en tur, snakke med nogen, tegne, skrive, male, akupressur ring, høre musik, bed om omsorg/massage, vejtrækningsøvelser, fortæl om det, der har gjort dig vred/ked af det
 - Brug hjælpetanker: "Jeg kan komme igennem dette her. Det varer ikke evigt. Nu tager jeg det helt roligt. Jeg har haft det sådan før og jeg kan godt klare det. Jeg prøver at rumme, at jeg føler mig helt "uuelig". Hjernen er lidt "dum" – kender ikke forskel på fantasi og virkelighed. Angsten i fantasien har samme virkning på krop og psyke som angsten i virkeligheden
 - Mindfulness. Tanker er bare tanker og ikke en sand afspejling af virkeligheden. Mange gange tænker man jo noget, som ikke kommer til at ske. Formålet er, at skabe afstand til tankerne, så de ikke overtager styringen af ens adfærd. Sig: "Lige i dette sekund er der ingen fare på færde"



Gode råd til støtte og opbakning

(Ved aktuel skade, vurder behov for lægehjælp)

- Undgå skæld ud og vrede – mød det som hvis personen græd
- Vær åben for det du hører uden at være fordømmende. Vær sammen om dagligdags ting. Fortæl om dit eget liv
- Giv berøring – Bruce Perry: "Berøring på recept" – Born for love
- Vær omsorgsfuld og giv dig god tid – det handler **ikke** om opmærksomhed!
- Undgå at bagatellisere problemerne eller forsøge at trøste dem væk - anerkend personens oplevelse
- "Du må love mig aldrig at gøre dette igen" erstattes af "Jeg ved du kæmper en hård kamp. Skal vi snakke lidt om, hvorfor det gik galt?". Ret fokus på indsats fremfor på person – "godt kæmpet, kæmp videre". Tilbagefald er naturligt....

Litteratur

- Bo Møhl: Selvskade – psykologi og behandling
- Anja Fonseca: I morgen stopper jeg
- Anders Johansen: Stjerneskelv
- Sofia Åkerman: Zebrapigen
- Arnild Lauveng: I morgen var jeg altid en løve
- Åse Minde: Fra kokong til sommerfugl
- Richard Maisel m.fl: Anoreksi og bulimi – Inspiration til modstand
- Janet Treasure: Skills-based Learning for Caring for a Loved One with an Eating Disorder: The New Maudsley Method
- Marya Hornbacher: Wasted (Anmeldelses: Bogen har potentialet til at gøre for spiseforstyrrelser, hvad Go Ask Alice gjorde for stofmisbrug: Skræmme unge læsere væk fra at dræbe sig selv)
- Annette Prehn: Hjernesmarte børn

Tak fordi I lyttede

