



PSYKIATRIEN REGION SJÆLLAND

# INFORMATION OM BEHANDLINGS- TILGANG VED SELVSKADENDE ADFÆRD

PERSONER MED SELVSKADENDE  
ADFÆRD & PÅRØRENDE

REGION SJÆLLAND  
PSYKIATRIEN



*- vi er til for dig*

“Når jeg skader mig selv, så føles det som en pause. Bagefter føler jeg skyld og skam”

Citat: Selvskadende patient

## SELVSKADENDE ADFÆRD

Selvskade er ikke en selvstændig diagnose, men et symptom på svær mistrivsel. Vi kalder det for en mestringsstrategi uden at have et ønske om selvmord, men for at lindre negative overvældende følelser.

I Psykiatrien ønsker vi at hjælpe dig til at forstå årsagen til at du selvskader, bearbejde de svære følelser og finde andre måder at takle dem på.

Vi arbejder ud fra tilgangen mentaliserings-baseret terapi. Denne tilgang handler om, at vi fokuserer på regulering af grundlæggende følelser som; vrede, frygt, accept, glæde m.v. Det kan være en langvarig proces, men vi støtter dig hele vejen.

Vi har dog brug for din hjælp til at lykkes! Det første og vigtigste skridt er, at du taler med os om hvordan du har det, så vi sammen kan finde de rigtige løsninger for dig.

Gennem terapeutiske redskaber vil vi sammen med dig, arbejde på, at skabe indsigt og forståelse for hvorfor de svære følelser, tanker og selvskaden opstår. Derefter vil vi sammen med dig starte på at bearbejde de svære følelser og finde andre måder at håndtere følelserne på end ved selvskade.

Det kan godt tage tid at finde de alternativer der virker for dig, og derved kommer du muligvis til at selvskade mens du er indlagt hos os.

Vi opfordrer dig til ikke at skjule det for os, men i stedet fortælle os, hvis du får trang til at selvskade. Så vil vi i fællesskab med dig forsøge at finde en anden strategi. Lykkedes det ikke, bryder vi ikke ind for at forhindre din selvskade, medmindre du er til fare for dig selv eller andre. Årsagen til det er, at vi så vidt muligt ikke ønsker at anvende magt, tage fat i dig og derved bruge tvang. Til gengæld ønsker vi, at være hos dig og støtte og berolige dig. Når du efterfølgende er klar til det, taler

vi med dig om episoden, hvad der udløste den og hvordan vi bedst kan hjælpe dig til at gøre noget andet næste gang, du eventuelt får behov for at selvskade.

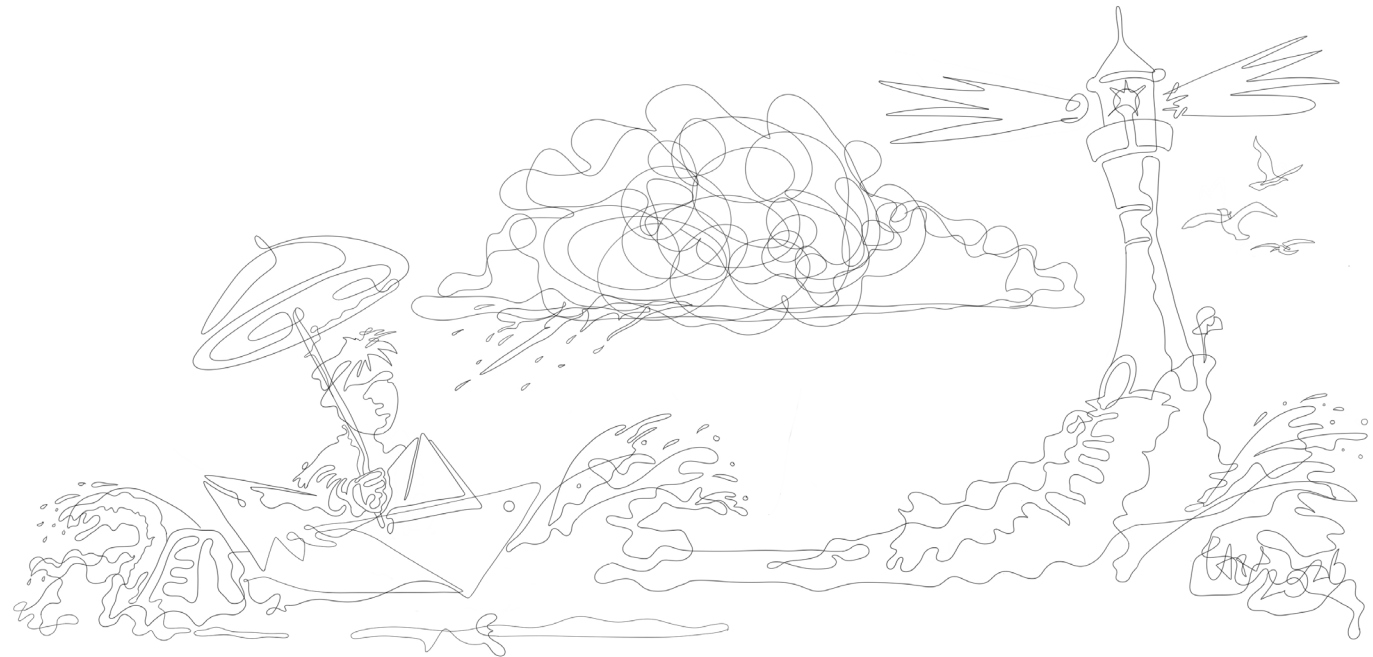
Oplever du trang til at skade dig selv har vi listet nogle alternativer op på bagsiden af denne folder. Du kan også finde yderligere forslag samt musik og videoer i SAFE app'en.



App Store



Google Play



## PÅRØRENDE TIL SELVSKADENDE ADFÆRD

At være pårørende til en person som selvskader, er vanskeligt og giver ofte en følelse af afmagt. Samtidig kan det være svært at håndtere og acceptere den selvskadende adfærd. Det er helt naturligt at du kan blive ramt af negative følelser og frustration.

Men det er vigtigt at pointere, at bebrejdelse og skældud overfor den selvskadende ikke er hensigtsmæssigt, og at det blot risikerer at forværre situationen. Ligeledes bør dramatiske reaktioner undgås, da det også kan forværre igangværende selvskade, samt øge følelsen af skyld og skam hos den selvskadende. Ofte føler personen sig allerede meget flod og skamfuld over at selvskade, og ønsker ikke

at fremstå som en byrde overfor sine nærmeste. Forsøg derfor ikke at dømme den selvskadende adfærd, fokuser i stedet på at have en tillidsfuld relation, spørg ind, vær nysgerrig, vis omsorg og støt op omkring behandlingen. Se det hele menneske fremfor den selvskadende handling. Mind også dig selv om, at du er pårørende og ikke behandler. Derudover opfordrer vi til, at du taler med andre om hvordan du har det. Du kan kontakte PsykiInfo og der tale med fagprofessionelle eller pårørendepeer-medarbejdere. Se kontaktinfo på de næste sider. Det kan også være givende at tale med en psykolog. En henvisning kan rekvireres via egen praktiserende læge.

### INSPIRATION TIL AFLEDNING OG BEROLIGENDE METODER

## IDEKATALOG TIL ALTERNATIVE MESTRINGSTRATEGIER

### AFSTRESSNING

- Yoga
- Åndedrætsøvelser
- Guidet afspænding
- Massagestol
- Fodbad
- Kugledyne
- Tangles
- Ball Stick
- Kramme bamser
- Kolde bade
- Varme bade

### SANSNING

- Holde om isterninger
- Chili – bide i chili
- Knuse is med tænderne
- Spise rå hvidløg
- Bide i citron
- Dufte til klud med ex. lavendelolie eller rosenolie
- Dufte til the

### FYSISK AKTIVITET

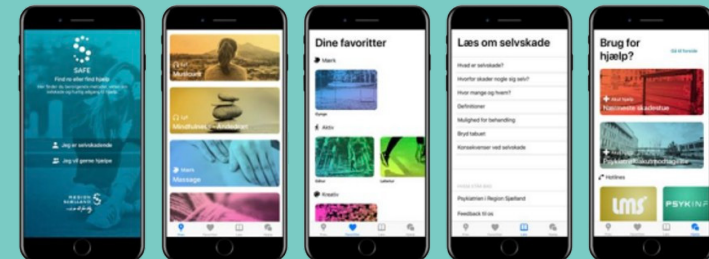
- Slå på boksebold
- Bordtennis
- Gå tur
- Løbe tur
- Sjippe
- Gå med bare tæer

### AKTIVITETER

- Kortspil
- Tegne
- Musik
- Lytte til lydbog
- Lytte til Podcast
- Forskellige spil på mobil
- Bading
- Læse historier eller tekst højt for sig selv

### BEHANDLING

- Hårde tryk
- Akupressur ring
- NADA
- Snak med personale



## YDERLIGERE INFORMATION OG VEJLEDNING

Region Sjællands fællesstrategi for håndtering af selvskade kan tilgås på Psykiatriens hjemmeside:

[www.psykiatrienregsj.dk/om-psykiatrien/for-fagpersoner/faellesstrategi-for-haandtering-af-selvskade](http://www.psykiatrienregsj.dk/om-psykiatrien/for-fagpersoner/faellesstrategi-for-haandtering-af-selvskade)

### FÆLLESSTRATEGIEN FOR HÅNDTERING AF SELVSKADE

Koncept for håndtering af selvskade

Retningslinje: Tilgangen til og behandling af patienter med selvskadende adfærd

Selvskadens 10 interventioner (Poster)



## SAFE app

Beroligende metoder, mestringsstrategier, information og nyttige links; henvendt til patienter, pårørende og professionelle.

APPEN KAN HENTES GRATIS I GOOGLE PLAY OG APP STORE



App Store



Google Play

### Få mere at vide

For yderligere information om appen, kan der læses på Region Sjællands hjemmeside.

[www.psykiatrienregsj.dk/om-psykiatrien/psykiatrisk-forskningsenhed/centre/center-for-forskning-i-relationer-og-deeskalering/safe-app](http://www.psykiatrienregsj.dk/om-psykiatrien/psykiatrisk-forskningsenhed/centre/center-for-forskning-i-relationer-og-deeskalering/safe-app)



Få mere at vide:

Læs pjecen

**VI ER ALLE PÅRØRENDE**



scan koden

## KONTAKT

### PERSONLIG RÅDGIVNING I PSYKINFO NÆSTVED

Farimgagsvej 40

mandag og onsdag kl. 9 - 15

### PERSONLIG RÅDGIVNING I PSYKINFO ROSKILDE

Københavnsvej 26 F, 1.

tirsdag kl. 9 - 15

torsdag kl. 14 - 18

### TELEFONISK RÅDGIVNING: 70 25 02 60

mandag - onsdag kl. 9 - 15

torsdag kl. 14 - 18

fredag kl. 9 - 15

## PSYKINFO

Anonym rådgivning om psykiske sygdomme,  
behandling og recovery.

Læs mere på hjemmesiden:

[www.psykiatrienregsj.dk/raadgivning/psykinfo](http://www.psykiatrienregsj.dk/raadgivning/psykinfo)



REGION SJÆLLAND  
PSYKIATRIEN

*- vi er til for dig*

