

Fællesstratgien kan tilgås på et site  
på Psykiatriens hjemmeside:  
[Fællestrategi for håndtering af selvkade](#)  
[- Region Sjælland \(regionsjaelland.dk\)](#)



PSYKIATRIEN REGION SJÆLLAND

# TILGANG TIL -OG HÅNDTERING AF SELVSKADENDE ADFÆRD

## SELVSKADENDE ADFÆRD

I Psykiatrien, Region Sjælland, har vi en fælles tilgang til patienter med selvskadende adfærd. Tilgangen er rettet mod den type selvskadende adfærd der defineres som:

*“ikke-suicidal selvskade er selvpåført skade, som medfører umiddelbar ødelæggelse af kropsvæv på en måde, der ligger uden for omgivelsernes sociale normer og etik. Selvskaden er frembragt uden suicidal hensigt” (Bo Møhl, 2015)*

Selvskade er med andre ord et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel, uden intention om selvmord, men for at lindre negative følelser. Den selvskadende adfærd skal derfor forstås som en mestringsstrategi til at takle svære følelser. Den selvskadende adfærd er betydningsfuld for den selvskadende og en virksom mestringsstrategi til følelsesregulering.

Flere patienter udtaler, at selvskade kan virke som en kortvarig pause. Denne pause bliver dog hurtigt efterfulgt af skyld og skam over at have selvskadet.

Nogle patienter kan udvikle en afhængighed af selvskade og de selvskadende handlinger. Selvskaden kan eksempelvis være at skære i sig selv, kradse sig selv eller slå sig selv.

## FOR YDERLIGERE INFORMATION OG VEJLEDNING

- **SAFE app**

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

- **PsykiInfo**

Anonym rådgivning om psykiske sygdomme, behandling og recovery:

<https://www.psykiatrienregsj.dk/raadgivning/psykiinfo/raadgivning>

Tlf 70 25 02 6 (mandag-onsdag kl. 9-15, torsdag kl. 14-18 og fredag kl. 9-15)

- **Tal med en pårørende-peermedarbejder:**

tlf. 58 53 79 99 (tirsdag og torsdag kl. 16-20)

- **Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade:** <https://lmsos.dk/paaroerende>

Fællesstrategien kan tilgås på et site på Psykiatriens hjemmeside:

[Fællestrategi for håndtering af selvskade - Region Sjælland \(regionsjaelland.dk\)](#)

## SELVSKADENS 10 INTERVENTIONER

Psykatrien har udarbejdet "SELVSKADENS 10 INTERVENTIONER", som er fundamentet for vores håndtering og tilgang til selvskade.

I tidsrum, hvor patienten ikke selvskader, fokuserer vi på at støtte og hjælpe patienten til at afprøve alternative mestringsstrategier, for derved at forebygge og/eller reducere fremtidig selvskade.

Et tæt samarbejde med patienten og patientens netværk er afgørende under indlæggelse, men også efter indlæggelse.

LÆS MERE OM DE  
10 INTERVENTIONER  
HER



*Udviklet af en ekspertgruppe i Psykatrien Region Sjælland på tværs af afdelinger, spedaler og sektorer, heriblandt somatikken, socialpsykiatrien og bosteder.*

## SAMARBEJDE OG MOTIVATION

Det er erfaringen, at indgrib i/forsøg på at stoppe selvskaden for at beskytte den som selvskader, ofte har ført til u hensigtsmæssige konfrontationer samt tvang. I modsætning til tidligere undlader personalet derfor så vidt muligt, at tage fat i patienten for at forhindre selvskade, så længe patienten ikke er til væsentlig fare for sig selv eller andre.

Vi betragter selvskaden som en kompleks adfærd, vi skal se bagom og forstå baggrunden for.

I den forbindelse er det vigtigt at have for øje, at vi ikke kan tage selvskaden fra patienten, men hjælpe patienten til ophør af igangværende selvskade.

Dette gør vi ved at rumme og anerkende selvskadens betydning, for den som selvskader. Derudover ved at spørge ind til den som selvskader og vedkommendes selvskade eller evt. ændre fysisk kontekst, hvilket kan være afledende og hjælpsomt ved selvskade.

Formålet er at hjælpe med at flytte fokus mentalt, og at patienten over tid får øje på andre og mere hensigtsmæssige mestringsstrategier, samt selv opnår evne til at anvende disse strategier i stedet for selvskaden.

## SELVSKADENS 10 INTERVENTIONER

### 1. FORSTÅELSE AF SELVSKADEN

Selvskaden skal forstås som en mestringsstrategi for den, som selvskader.

### 2. HJÆLP OG STØTTE

Anerkend at den, der selvskader, kan have nogle følelser, der er svære at håndtere og som vedkommende ofte tacklerved at selvskade.

### 3. NÆRVÆR OG NYSGERRIGHED

Rum selvskaden og anerkend, at den har en betydning for den, som selvskader. Spørg derfor ind til den, som selvskader og vedkommendes selvskade.

### 4. KONTEKSTSKIFT OG FOKUSFLYT

Hjælp den, som selvskader, med at flytte fokus mentalt, eller skifte fysisk kontekst. Det kan være hjælpsomt ved igangværende selvskade.

### 5. GENSIDIGT SAMARBEJDE

Involver den, som selvskader i deres behandling og pleje og indgå en behandlingskontrakt.

### 6. UNDGÅ TVANG – GØR NOGET ANDET

Praktiser "Hands off" i de situationer, hvor den som selvskader, ikke er til væsentlig fare for sig selv. Selvskades anvendes af mange som en strategi for at overleve frem for at dø.

### 7. SANSEINTEGRATION

Arbejd med sanseintegration på mange forskellige måder og med mange forskellige øvelser.

### 8. KÆDEANALYSE

Anvend en kædeanalyse til at analysere en situation med selvskade og få skilt tanker og følelser og handling ad.

### 9. SELVSKADENS MELLEMRUM

Støt den, som selvskader, i træning af alternative mestringsstrategier i "fredstid".

### 10. RECOVERY

Støt den, som selvskader, i den personlige recovery og mind vedkommende om at, livet er foranderligt med gode og mindre gode perioder.