

Veje ud ad selvskadens mekanismer

v. Charlotte Juul Petersen, specialpsykolog Psykiatrien Syd
PsykInfo-arrangement 13. marts 2024 Nykøbing F. Bibliotek



Tegning: Frits Ahlefeldt

Selvskade vækker noget i alle

- Det er ubegribeligt og uforståeligt
- Vækker stærke følelser hos professionelle og andre
- Mange myter om selvskade – dem kigger vi på



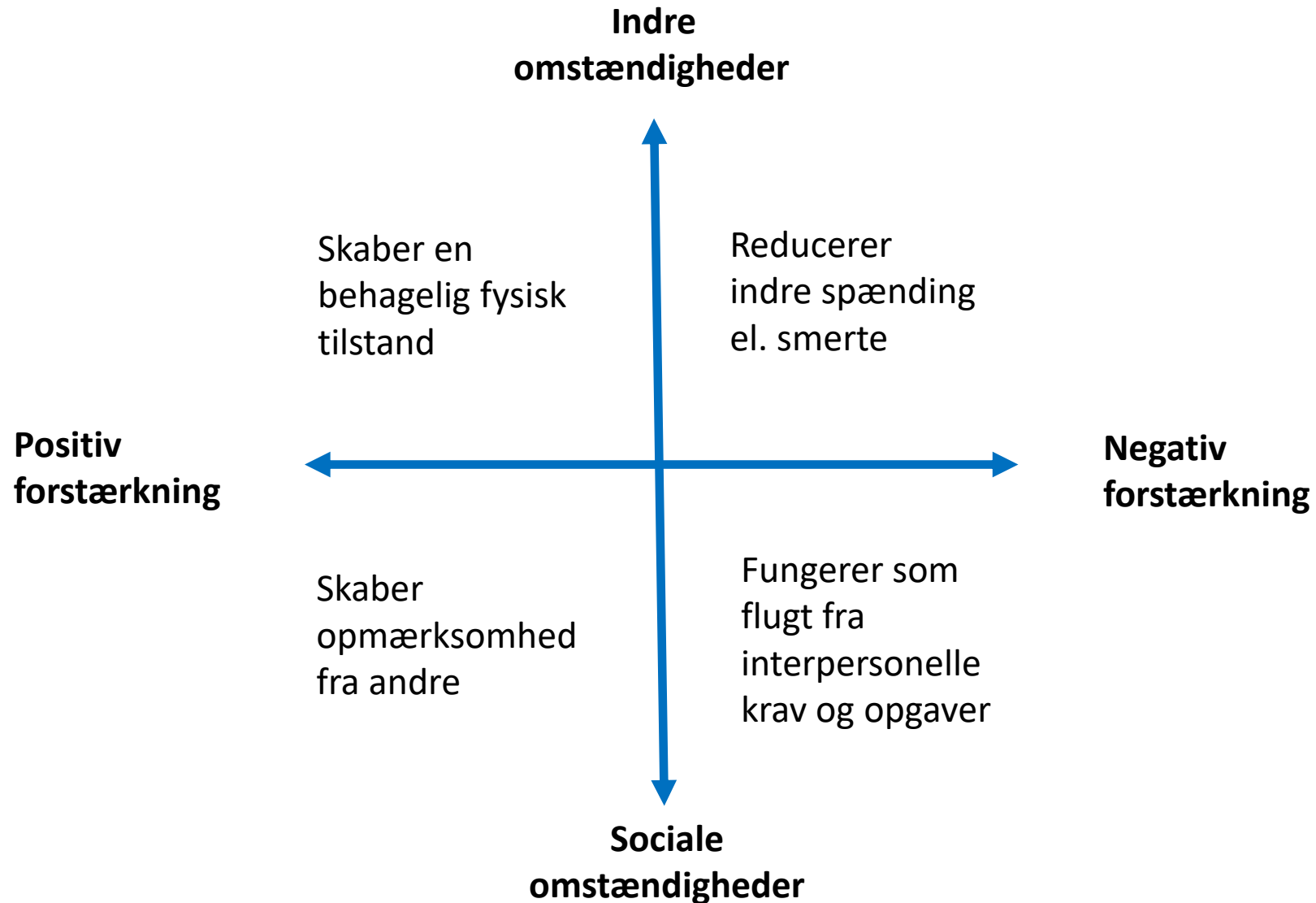
Myte nr. 1: Selvskade er et råb om opmærksomhed

Fakta:

- Selvskade kan være en betydningsfuld og virksom mestringsstrategi for den, der skader sig selv
- Selvskade har forskellige funktioner for den enkelte fx:
 - regulere følelseskaos
 - straf – selvhad
 - mærke sig selv
 - overlevelsesstrategi
 - lindring og ro
 - afhængighed

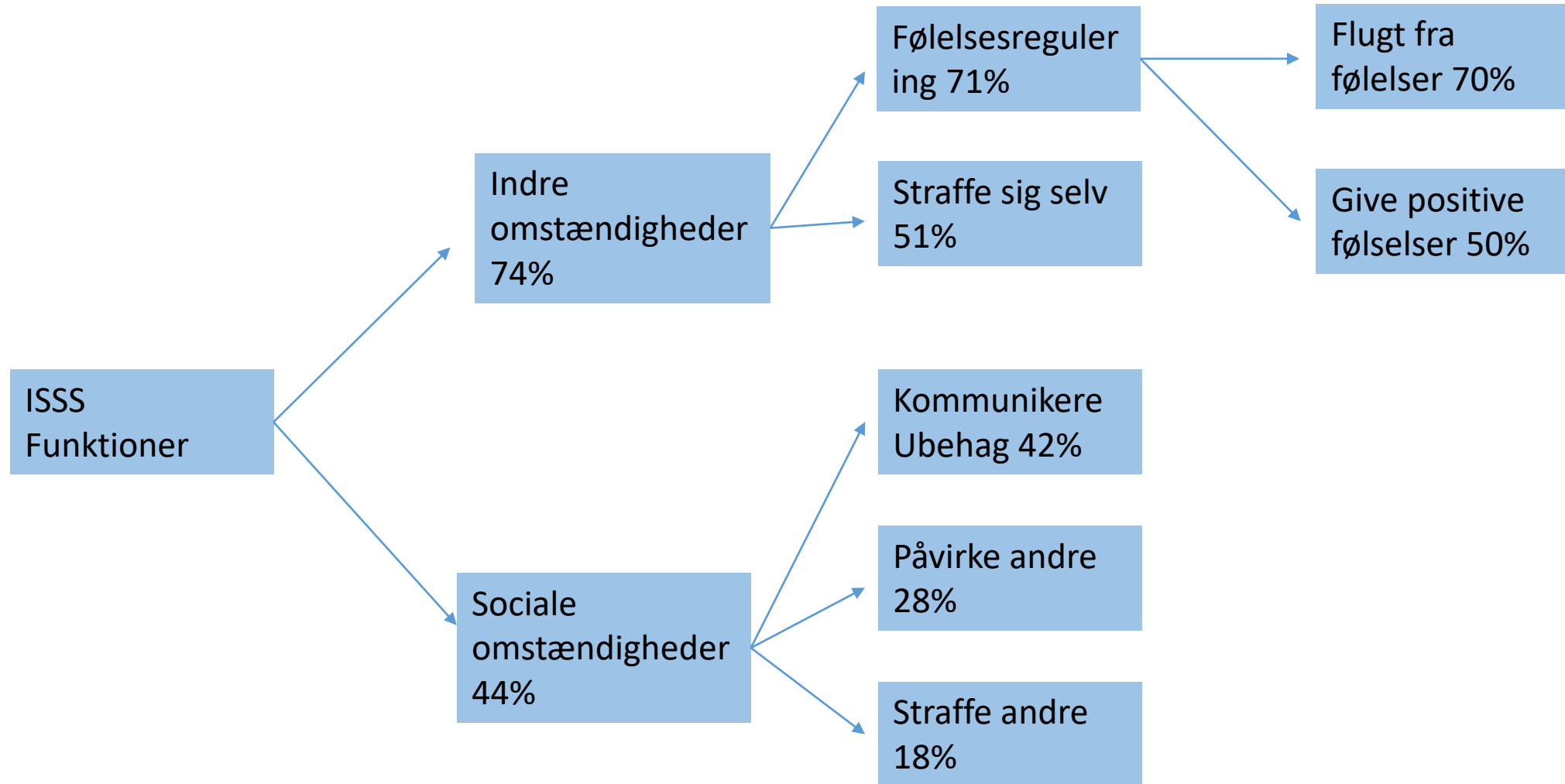


Selvskadens funktion – "Fire-faktor-model" (Noch & Pristein, 2004)

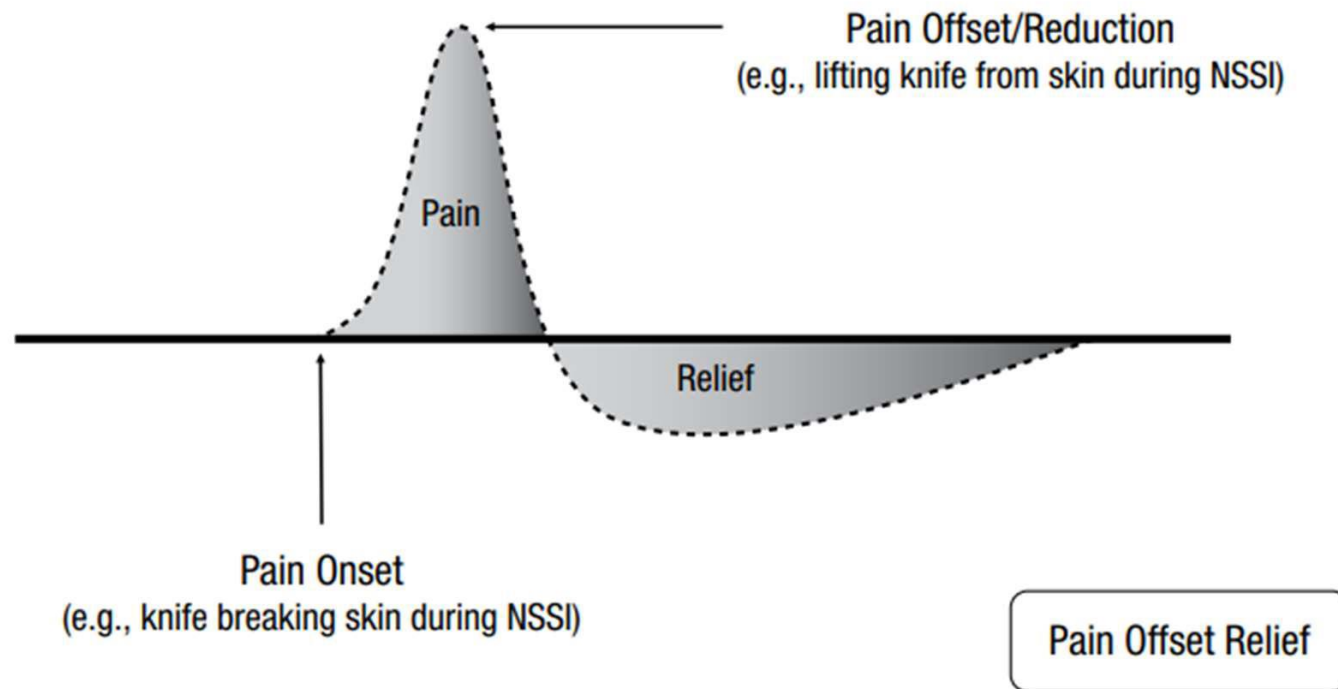


Ikke suicidal-selvskade funktioner (ISSS)

(Taylor, et. Al, 2017)



Pain-offset relief (Hooley & Franklin, 2018)



Myte 2: Det er bare de unge piger

Fakta:

- selvskaade kan ramme alle køn, aldre og social klasser
- det kan forekomme ved alle forskellige psykiske tilstande
- man taler om direkte selvskaade og indirekte selvskaade



Direkte selvskade >< Indirekte selvskade

- **Direkte selvskade**

- At skære, kradse, bide sig
- Brænde sig
- Slag mod sig selv eller hårde genstande
- Trikotillomani
- Drikke kemikalier

- **Indirekte selvskade**

- Misbrug
- Spiseforstyrrelse
- Digital selvskade
- Ludomani
- Seksuel selvskade
- kun fantasien sætter grænser

Myte 3: Man dør af selvskade

Fakta:

Selvskade er en overlevelsesstrategi

Men når man først har håndteret psykisk smerte med selvskade, kan der være kortere vej til at anvende selvmord som en endegyldig måde at håndtere psykisk smerte på.

Selvskade står i vejen for at træne og anvende andre mere hensigtsmæssige måder at håndtere psykisk smerte på



Selvskade er komplekst

- Selvskade kan være kvik-fix for at håndtere psykisk ubehag
- Vi skal se bag om og forstå baggrunden for selvskaden

- Anerkende, at selvskaden kan have en funktion for mennesket
- Tilbyde mestringsstrategier og alternativer

- Fokus på mellemrummet – det er her vi arbejder og hjælper

- Når der er ro på, hjælper vi til at finde nye strategier

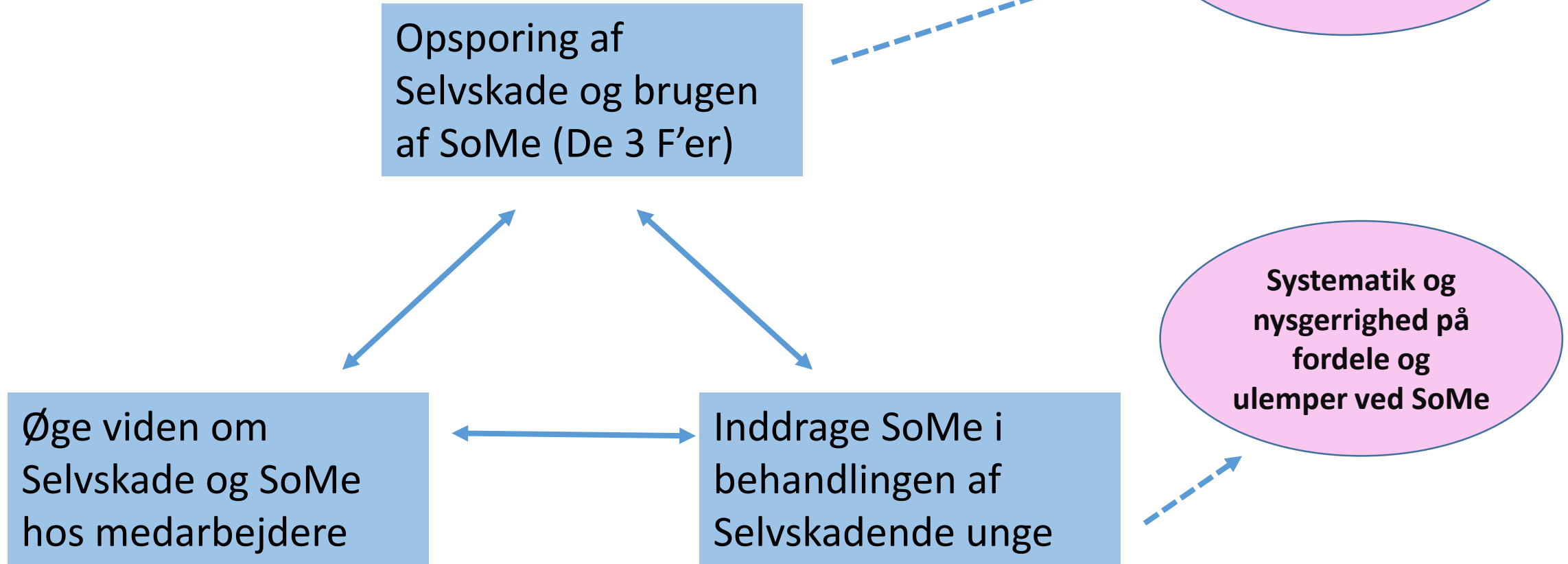
Myte 4: Mobiltelefonerne skal bare fjernes

Fakta:

- Mobiltelefoner er en stor del af de fleste menneskers liv
- Online relationer lige så vigtige som ansigt-ansigt relationer
- Sårbare unge tager sårbarheden med online
- 1/3 af de unge bruger SoMe ved selvskade
- Der er både fordele og ulemper ved SoMe
- Vigtigt at forsøge at bygge bro imellem de to verdener



Inddragelse af SoMe i psykiatrien



Myte 5: Det er Psykiatriens ansvar at fjerne selvskade

Fakta:

- Der findes ikke medicin for selvskade
- Indlæggelse fjerner ikke selvskade
- Terapi kan lindre
- Frivillighed er den eneste vej
– tvang er livsreddende nødløsning
- Samarbejde og forståelse er alfa & omega
- imellem patient og behandler
- imellem sektor og sektor



Samlet set

- Selvskade er ikke selvmord
- Selvskade er ikke opmærksomhed men omsorg
- Selvskade er coping og afhængighed
- Selvskade kan ikke forhindres, men lindres og hjælpes til at mestre
- Selvskade kan være svært at være i, og se voldsomt ud
- En omsorgsfuld tilgang til den, der skader sig selv, gør en forskel

=> Ny strategi for håndtering af selvskade i Psykiatrien:
De 10 interventioner + forstå selvskade som kompleks adfærd



Psykiatriens strategi

De 10 interventioner

Selvskadens 10 interventioner



Forståelse af selvskade

Forstå selvskade som en mestringsstrategi for den, som selvskader.



Hjælp og støtte

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



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.



Kontekstskifte og fokusflyt

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



Gensidigt samarbejde

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



Undgå tvang - gør noget andet

Undgå at tage fat i de situationer, hvor den, som selvskader, ikke er til væsentlig fare for sig selv. Selvskade anvendes ofte som en strategi for at overleve frem for at dø.



Sanseintegration

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



Kædeanalyse

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



Selvskadens mellemrum

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



Recovery

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

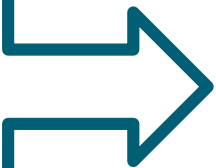


Læs mere om Selvskadens 10 interventioner

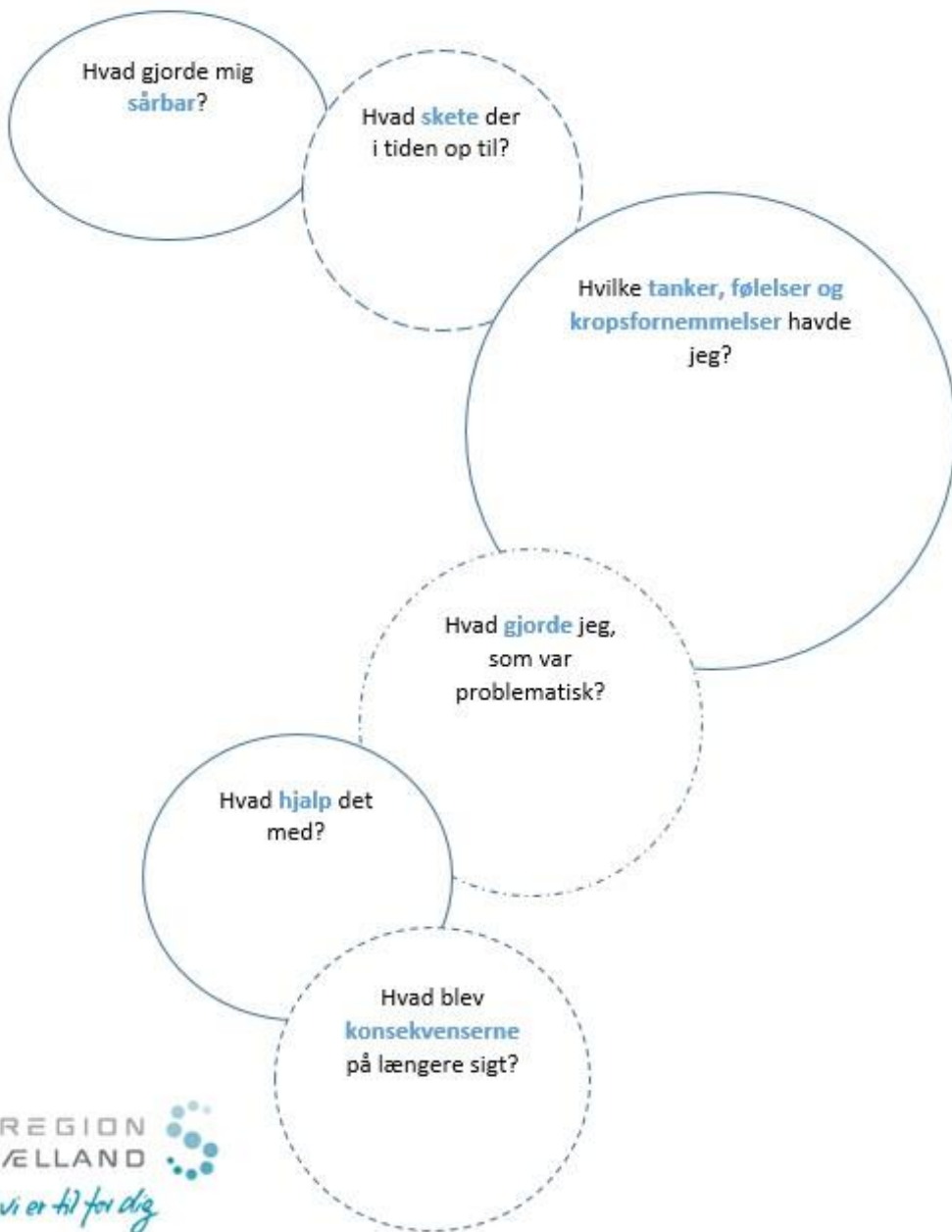
De er udviklet af ekspertgruppe i Psykiatrien Region Sjælland på tværs af afdelinger, specialer og sektorer, heriblandt også somatikken, socialpsykiatrien og bosteder.



Kædeanalyse



Hvad skete der?



Hvad kan jeg gøre en anden gang?



Sådan vil jeg mindske sårbarhed:

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

Krisestrategier jeg vil bruge, når jeg er i "det røde felt":

Hvem blev påvirket?

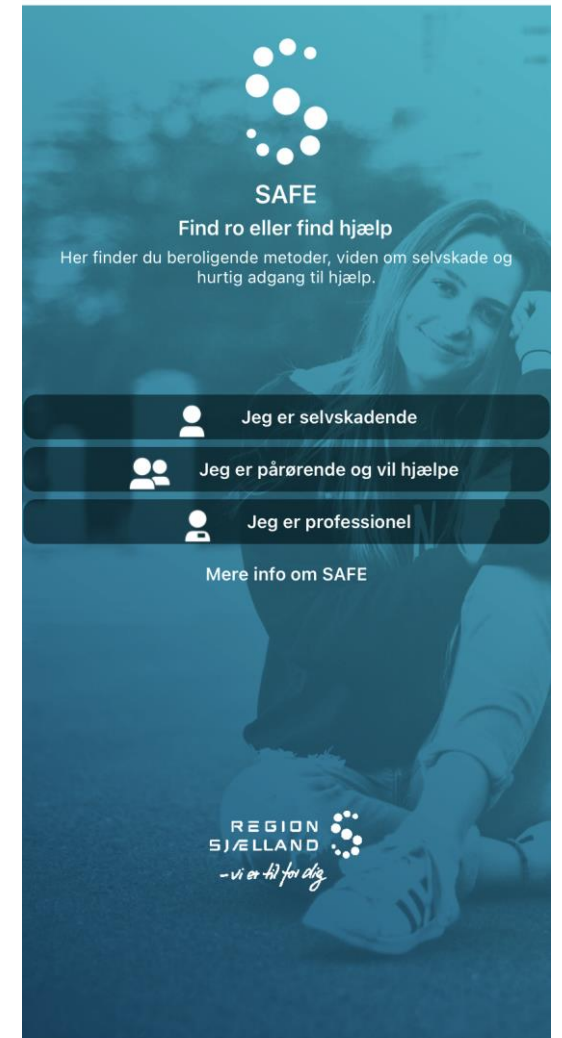
Blev nogen påvirket eller gik noget i stykker? Hvad kan jeg gøre?

Hvordan var det for dig?

Hvordan var det at gennemgå analysen? Hvad lærte du?

Hvad kan du gøre som pårørende?

- Vær nærværende
 - hjælpe med at skabe ro og tryghed
 - vise med ord og handling at du vil hjælpe og ikke dømmes
- Tal om selvskaaden
 - selvskaade skal altid tages alvorligt
- Støtte til at søge hjælp
- Støtte til relationer og fællesskaber, håb, identitet, meningsfuldhed og empowerment.
Personlig recovery i hverdagslivet



Tilbyd noget andet....

- Tegning / kreativitet
 - Digital afledning
 - Musicure
 - Duft og smag
 - Fysisk aktivitet
 - Ballstick
 - Kugledyne/vest/stol
 - Musik
 - Bad
 - Is / chili
 - SAFE app
-
- Kun fantasien sætter grænser!

