

Selvskadende adfærd hos børn og unge - hos piger og hos drenge



Bornholm

Marts 2015

Bo Møhl

Professor, specialpsykolog i psykiatri

Psykiatrisk Center København

selvskade

- Kulturelt accepterede former for selvskade
- Selvskade som coping / sygelig selvskade
 - direkte
 - indirekte

Selvskadende adfærd definition

-en bevidst, socialt uacceptabel adfærd, som medfører fysisk skade og/eller smerte udført uden intention om suicidium, men med det bevidste eller ubevidste formål at opnå intrapsykisk og/eller interpersonel forandring. (baseret på Favazza 1996, Suyemoto & MacDonald 1995, Walsh & Rosen 1988 samt Kahan & Pattison 1983)

Forskellige typer selvskade

- *Cutting*
- Pille i sår/ hælde syre
- Slag mod sig selv/kradse
- Brænde sig selv f. eks. med cigaret, lighter, varm kaffe
- Bide sig selv
- Sy i sig selv
- Sluge genstande (f. eks. hårnåle, sakse)
- Pådrage sig frakturer, ”operationer”, åreladning

- Hoveddunken
- *Skin-picking*
- Trække hår ud (trikotillomani)

- Indtagelse af overdosis fx paracetamol
- stranguleringsforsøg

Indirekte selvskade

- *Indirect self-harm occurs when the person's behaviours result in physical damage to the body in a more 'roundabout' Indirect self-harm does not occur immediately but is deferred or a long term result of accumulation SCBS*
- F.eks.
- misbrug af alkohol & stoffer
- risikofyldt seksuel aktivitet
- spiseforstyrrelser
- ignorere behandling af sygdom
- bilkørsel i påvirket tilstand eller på uforsvarlig måde
- tilbøjelighed til at komme i klammeri/slagsmål
- ludomani
- powershopping
- ”workaholic”

Tanker & forestillinger om selvskade

- Udbredte myter:
 - *De gør det bare for at få opmærksomhed*
 - *Alle gør det*
 - *Kun unge piger skærer sig selv*
 - *De mærker ikke smerten, så man behøver ikke at bedøve dem, når de f. eks. bliver syet*
 - *Mislykket selvmord*
 - *De kan sagtens holde op, hvis de tager sig sammen – det handler bare om viljestyrke*
- Hvad mener I om disse myter? – kan I genkende dem?

Baggrund for selvskadende adfærd

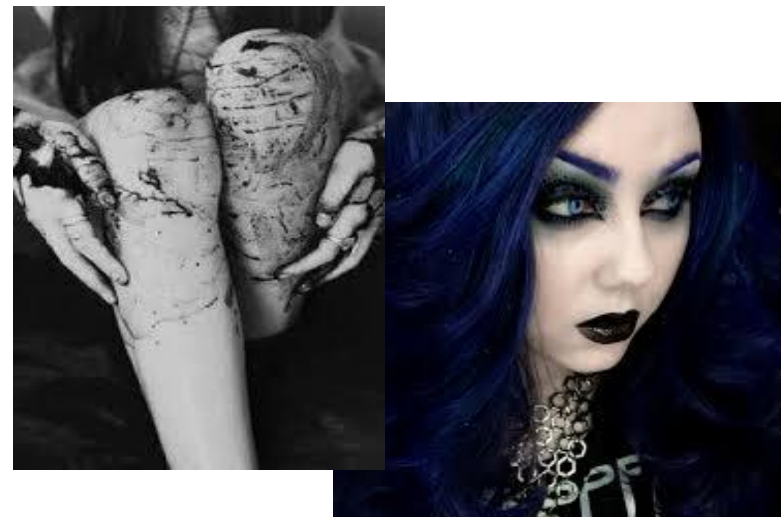
- De ”nye” cuttere: Langt de fleste unge, der skærer sig, har haft en helt almindelig opvækst, men stiller store krav til sig selv, føler let skam og utilstrækkelighed (basalt lavt selvværd)
- Traditionelle cuttere: En gruppe unge, der skærer sig og har anden selvdestruktiv adfærd, har haft opvækst præget af svære problemer
 - skilsmisse, vold, tab af forældre, sexuel misbrug, sygdom
 - og har ofte også
 - konflikter i forhold til jævnaldrende/sociale problemer
 - spiseforstyrrelser
 - misbrug af alkohol, stoffer
 - impulsforstyrrelser

Af-patologisering af selvskade

- Adler og Adler (2007, 2010):
- *”cutting is a voluntarily chosen deviant behavior”*

Emo-, Goth-, Punk-miljøer

- *”uglification”*



Nogle risikofaktorer for selvskadende adfærd specielt hos børn & unge

- *Familieproblemer (skilsmisse, vold, tab af forældre.....)*
- *Fysisk, følelsesmæssigt eller sexuel misbrug/overgreb*
- *Konflikter i forhold til jævnaldrende/socialt problemer*
- *Mobning*
- *Spiseforstyrrelser*
- *Indirekte selvskade (sex, alkohol, stoffer)*
- *Impulsforstyrrelser*
- *Kammerater & netværk*
- *Lav selvfølelse*
- *perfektionisme*

Udløsende årsager til selvskadende adfærd bl.a.

Fell body is real	43%	Manage stress	77%
Get rid of anger	71%	Feel safe	26%
Stop guilt	38%	Sexual arousal or pleasure	12%
Distraction from memories	58%	Stop hurt by others	45%
Distraction from painful feelings	80%	Ownership of body	26%
Mark to show pain inside	60%	Facilitate or hinder switching	20%
Feel selfcontrol	71%	Reduction of tension	75%
Stop flash-backs	39%	Get medical attention	9%
Self-punishment	83%	Feel closer to someone who hurt you	10%
Feel alive	38%	Remember prior abuse	17%
Feel self-control	71%	Feel something	57%
Feel control over others	16%	Release pent-up feelings	77%
get attention/ask for help	40%	Get therapist`s attention	16%
Make body unattractive	37%		

N= 93

Briere & Gill 1998

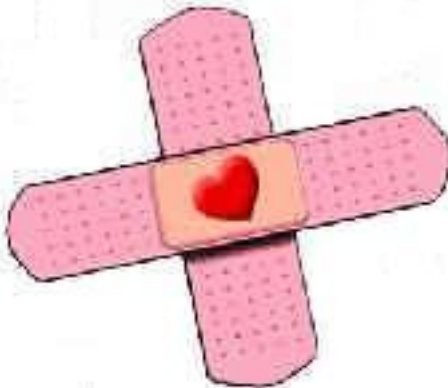
Effekt af selvskadende adfærd

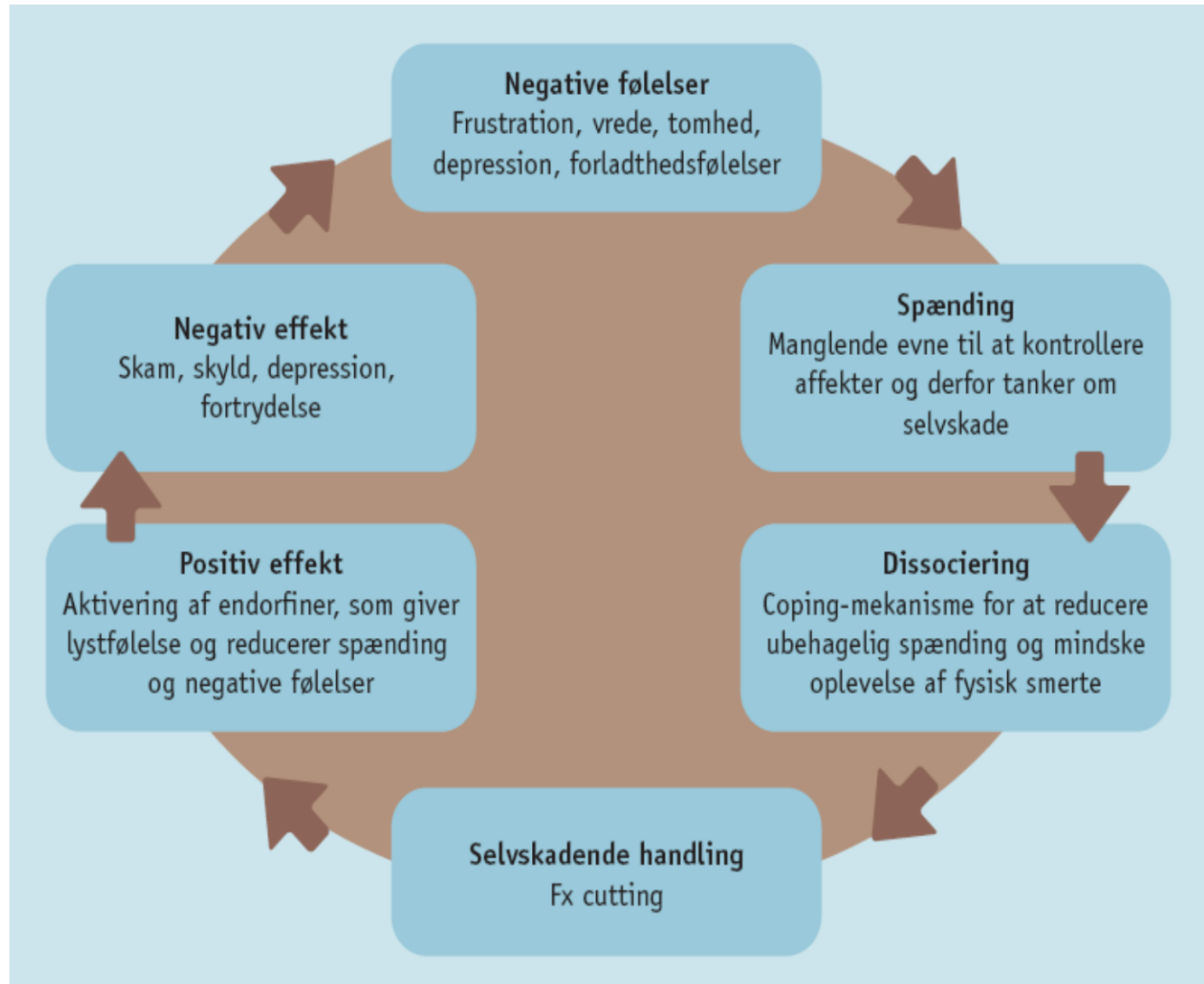
Briere & Gil (1998)

	before	after
Anger at others	56%	2%
Anger at self	35%	5%
Fear	38%	10%
Emptiness	40%	9%
Hurt	42%	5%
Loneliness	34%	8%
Sadness	30%	11%
Shame	13%	28%

selvskade

Selvskade = selvmedicinering





Hvor hyppigt forekommer selvskade?

4% af den amerikanske befolkning har ind imellem selvskadende adfærd

Briere & Gil 1998

21.5% af gymnasieelever har gjort direkte skade på sig selv. 16% har gjort det indenfor det seneste år

Møhl & Skandsen 20

18% af high school elever i Massachusetts USA har skadet sig selv i løbet af 2003

Massachusetts Department of Education 2004



Dansk undersøgelse af selvskade hos gymnasieelever

(Møhl & Skandsen 2012)

- 21,5% af de involverede gymnasieelever (N= 2864) har på et tidspunkt i deres liv skadet sig selv
- Frequency of self- harm *within the last year* contingent on ever engaging in self-harm

	Women	Men	Overall
Once	29,2%	28,4%	28,9%
2-5 times	30,0%	36,3%	32,3%
6-20 times	12,7%	11,8%	12,4%
>20 times	6,2%	14,7%	9,3%
None the last year	21,8%	8,8%	17,1%
100%	n =353	n=204	n=557

(Chi-Square $p < 001$)

Dansk undersøgelse af selvskade hos gymnasieelever

(Møhl & Skandsen 2012)

- Students who have harmed themselves in the past, but *not in the last year*

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

	Women	Men
1 st year	13,1%	7,9%
2 nd year	21,9%	10,3%
3 rd year	32,2%	9,4%
100%	n=353	n=204

(Chi-Square $p = .02$ for women, NS for men)

Direct self-harm methods within the group that harmed themselves

	Female	Male	Overall
•			
•			
• Cutting	62,3%	25,2%	50,0%
• Burnt oneself	12,3%	31,2%	19,3%
• Scratching	48,3%	31,2%	42,5 %
• Hit oneself	38,8%	63,8%	47,0%
• Other	28,2%	7,6%	14,4%

-
-
-

(N= 646)

Indirect self-harming behaviour in the full sample

	Female	Male	Overall
• Eating disorder	25,2%	6,5%	20,4%
•			
• Alcohol blackout	36,5%	43,0%	38,6%
•			
• Drug abuse	6,0%	12,5%	10,1%
•			
•			N=2860

Årsager til selvskade.

- Følelserregulering 50,6%
- Selvstraf 29,2%
- At mærke sig selv 12,9%
- For at få et *kick* 12,6%
- Andre grunde 28,3%

”The addiction of the `90s”

M. Strong 2000

Afhængighed

- Stærk trang til at skære sig
- Tanker kredser konstant om cutting
- Impulsgennembrud
- Psykisk tilstand er ændret op til og under cutting seancen
- Cutteren glemmer alt omkring sig – også de langsigtede konsekvenser
- Toleranceøgning
- Abstinenssymptomer
- Recidivrisiko

Holdninger til unge, der skader sig selv – du må *ikke*...../1

- skælde ud eller øge hans/hendes følelser af skam eller skyld pga selvskadende adfærd
- bare fortælle den unge, at han/hun skal stoppe med sin selvskade
- være bange for at spørge ind til selvskaden
- Det er vigtigt at anerkende og validere, hvor svært det er

Holdninger til unge, der skader sig selv – du skal *ikke*...../2

- straks tænke på psykisk sygdom
- føle dig ene-ansvarlig for hans/hendes beslutning om at skade sig selv
- være den eneste pædagog eller behandler som har kontakt med den unge omkring selvskade
- undlade at inddrage netværket omkring den unge, men giv dig tid og få en alliance
- Love noget, som du ikke kan holde f.eks. ikke at fortælle det til andre
- slække på kravet om at få stoppet selvskaden som det primære mål!

Hvordan opdager vi selvskadende adfærd hos børn & unge?

- Undgå blottelse (f. eks. ved gymnastik.....)
- Svedbånd
- Langærmede bluser
- Blå mærker.....
- Uheld & ulykker....
-?????



Er du i tvivl.....

.....så forsøg at få kontakt med
den unge 😊

du må ikke lade som ingenting!

En forudsætning for at du kan hjælpe er, at der skabes en tryk relation:

- lad være med at fordømme den unges handling – den unge gør det bedste hun/han kan.
- Vis, at det er i orden at tale om selvskade – selv om det er svært.
- fokus skal ikke nødvendigvis være på selvskaden og sårene.
- Vis bekymring for, hvordan den unge har det *følelsesmæssigt*.
- Vis, at du forstår, at selvskaden har mening.
- Validering: Udtryk respekt og anerkendelse for den unges følelser.
- Tilbyd evt. den unge et sprog – hvis der er brug for det.
- Vær tydelig i din kommunikation – budskabet må ikke være tvetydigt.

Afklaring / 1

Få et overblik:

- Hvem kender ellers til den unges problemer?
- Hvor lang tid har den unge skadet sig selv? Hyppighed?
- Hvad udløser selvskaden – særlige situationer, tanker, følelser?
- Hvad er den unges eget bud på en løsning? Hvad kunne hjælpe?
- Hvad vil den unge have hjælp fra dig til?
- Hvilke voksne er i den unges netværk?
- Er den unge motiveret for at søge hjælp?

Afklaring / 2

- Hvad er omfanget af selvskaden:
 - Hvor ofte skader den unge sig?
 - Hvor lang tid har selvskaden fundet sted?
 - Hvor på kroppen skader den unge sig?
 - Hvilke metoder bruger han/hun til at skade sig selv?
- Vær opmærksom på om selvskaden har en episodisk eller gentagende karakter.
- Er der tegn på dissociering – f.eks. i form af uvirkelighedsfølelse eller blackouts?

Afklaring / 3

Hvilke andre symptomer på mistriksel har den unge?

- ensomhed, konflikter, nedtrykthed?
- selvmordstanker/-adfærd?
- misbrug
- depression, spiseproblemer, psykotiske symptomer.....

Hvad opnår den unge ved at skade sig selv? - affektregulering, dulme tomhedsfølelser, straffe sig selv, få et *kick*, påvirke relationen til andre?

Hvordan reagerer den unges omgivelser? – familie, venner, kæreste

Har den unge prøvet at holde op med at skade sig selv? – hvad skete der?

Tidslinie – hvornår startede det? – hvad *triggede* den første selvskaade?



Hvornår skal man henvise til læge eller psykolog?

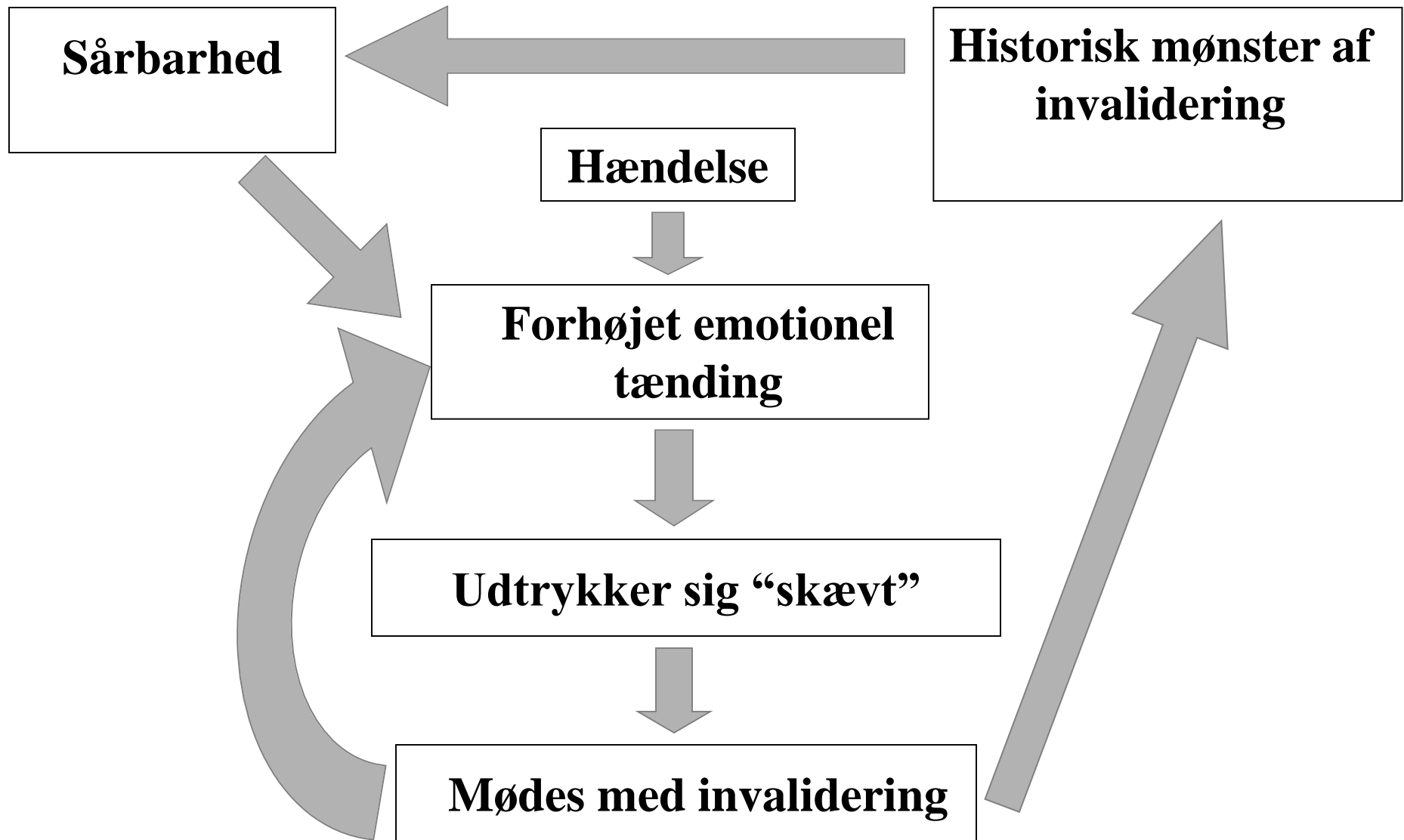
- Hvis den unge skader sig selv igen og igen
- Hvis der er tale om alvorlig selvskade
- Hvis der også er tegn på indirekte selvskade
- Hvis der er mistanke om generel mistrivsel
- Hvis der er alvorlige problemer omkring den unge
- Hvis der er bekymring for selvmordstanker

Invaliderende miljø

Vedvarender kommunikation, som spejler individets reaktioner, specielt følelsesmæssige & private (fx tanker, følelser, ønsker, behov), på en skæv, ukorrekt, ned- eller latterliggørende eller på anden måde invaliderende måde

- umarkeret og inkongruent spejling

Udvikling og vedligeholdelse af følelsesmæssig dysregulation



(Fruzzetti, 2005)

primære versus sekundære følelser

Aggression

Angst

Skyld

Skam

Jalousi

Selvhad

Frustration

Nedtrykthed



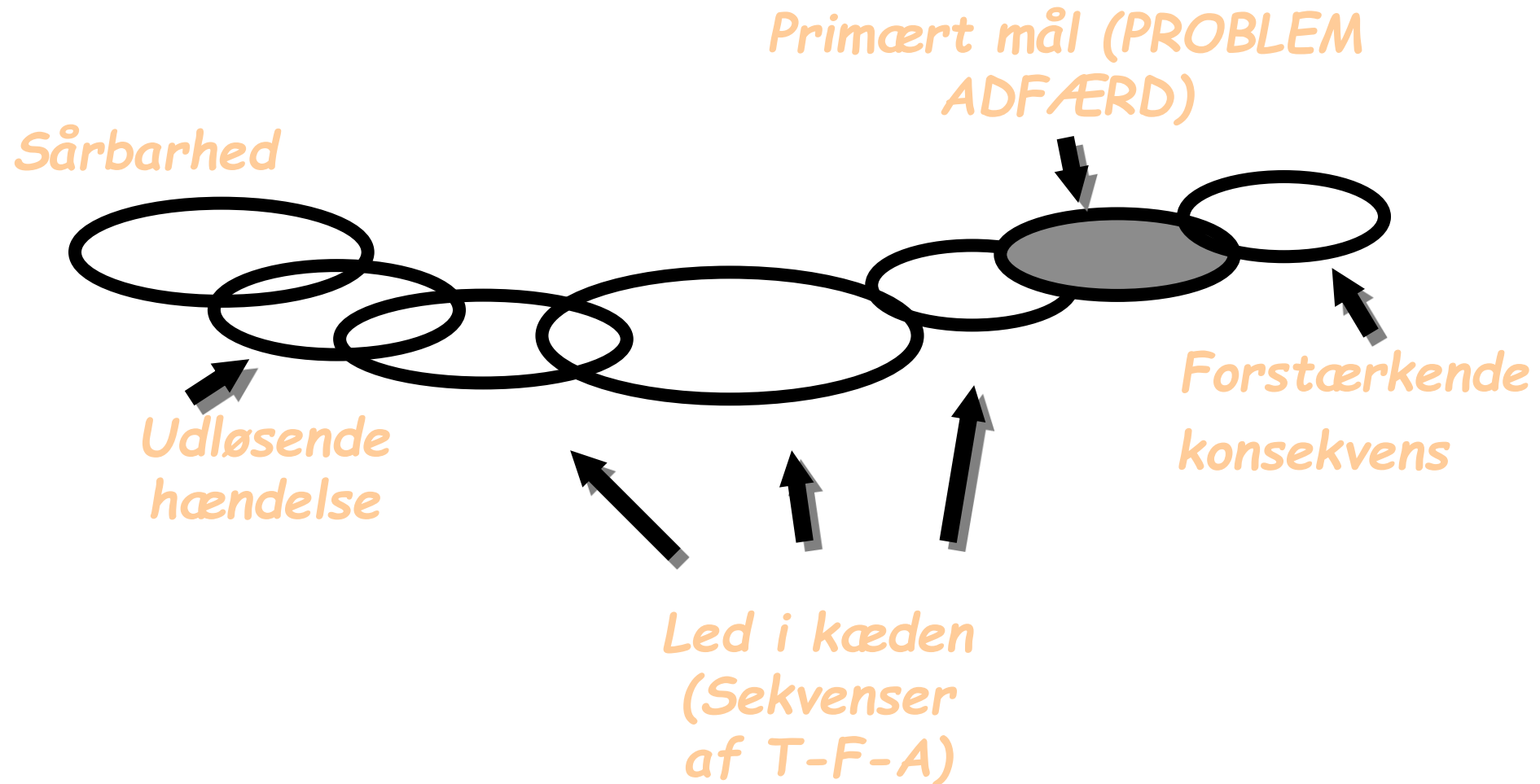
aggression/ selvskade

validering

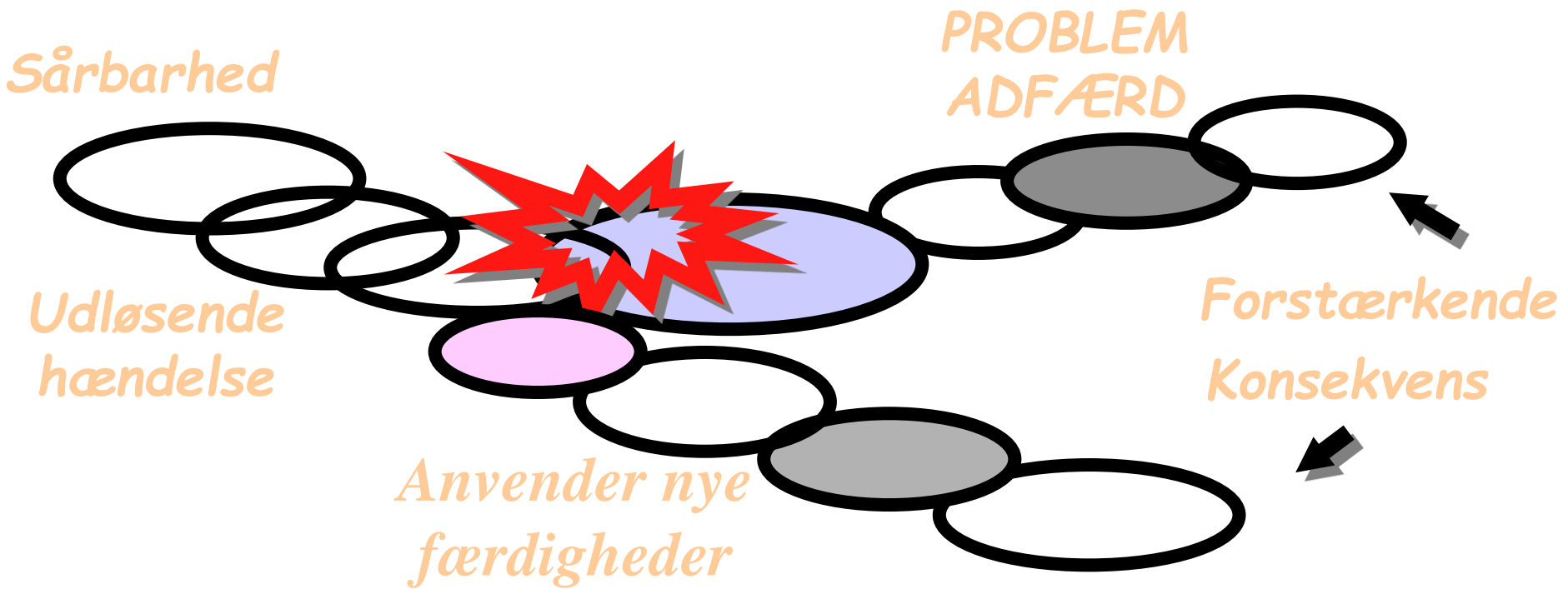
- Validering er, når vi kommunikerer accept og anerkendelse af personen/adfærden
- Validitet betyder, at noget har relevans og er meningsfuldt i en bestemt sammenhæng

Fra impuls til overblik – brug af
kædeanalyse

Kædeanalyse / funktionel analyse



Forhindre problemadfærd ved at bruge nye færdigheder



De fire moduler i færdighedstræningen

- Opmærksomhedsfærdigheder
- Relationsfærdigheder
- Færdigheder i følelsesregulering
- ”Holde ud”- færdigheder

Opmærksomhedsfærdigheder

At være maximalt tilstede i nu´et –
mindfulness

- Iagttage (blot bemærke)
- Beskrive (sætte ord på)
- Deltage (bliv et med handlingen)
- Ikke dømme (vær neutral)
- Gøre en ting ad gangen (vær tilsted i nu´et)
- Være effektiv (undgå burde/skulle)

Relationsfærdigheder

- At nå sine mål – skaffe sig det, man vil have / sige nej til det man ikke vil have.
- At bevare relationen.
- At bevare selvrespekten

Følelsesregulering

At forstå sine følelser:

- Identificere, iagttage og beskrive, hvordan påvirker følelsen mig?

Reducere sin sårbarhed:

- Spise fornuftigt, undgå rusmidler, søvn, motion, etc, øge positive følelser.

Reducere den følelsesmæssige smerte:

- give slip gennem opmærksomhed og handle modsat

Kontrasterende følelser

- Læse en bog
- Se film
- Læse gamle breve
- Høre musik
- Small talk
- Tænk på en person du er vred på med forståelse og medfølelse

Hold-ud færdigheder

Klare vanskelige situationer uden at forværre tilstanden:

1. Distrahere sig selv
2. Lindre ved at berolige og trøste sig
3. Veje fordele og ulemper ved at holde ud (og ikke være destruktiv)
4. Forbedre nuet

Distraherende adfærd

- Gør noget rart (sport eller hobby)
- Gør rent
- Gå på café
- Inviter en på besøg – eller besøg en
- Arbejde
- Spil computer
- Gå i svømmehal/frisør/solarium

Gør noget rart for dig selv

- Tænde et lyst
- Hør musik og syng med på dine yndlingsnumre
- Gå en tur og koncentrer dig om naturen
- Tag et varmt bad
- Læg en kold klud på panden
- Gå på café med en veninde

Gode forestillinger

- En varm strandbred
- En god rejseoplevelse
- En god sexuel oplevelse

Planlæg & gør ting

- Besøg en veninde eller tante Anna
- Køb en bog eller en kjole
- Køb en plante/blomst
- Planlæg en rejse

- - forbind dig med livet!

krisekort

- F. eks.

Tag et varmt bad

Ring til Hanne (telefon 12345670)

Ring til modtagelsen (telefon 35456202)

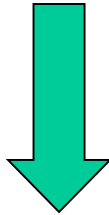
Musik (Eric Clapton)

Løb en tur

Spis en plade chokolade

Forebyggelse af tilbagefald

- hvad kan udløse selvskadende adfærd? (situationer, oplevelser, tanker, mennesker, musik, lugte etc)



- hvad gør du i stedet for?
- opdateret krisekort med plan

elvskaderes & klinikers vurdering af, hvad der var gavnligt i behandling

Selvskader		kliniker
• 1.	at have en langtidsrelation med behandler	8.
• 2.	få mulighed for at tale om fortid	2.
• 3.	at få telefonkontakt mulighed 24 timer	11.
• 4.	at få psykoterapi/rådgivning	5.
• 5.	tage foreskrevet medicin	13.
• 6.	at have kontakt med en, der kan klare s.s.	6.
• 7.	at blive spurgt om seksuelle problemer i fortid	7.
• 8.	diskussioner blandt personale omkring pt.	1.
• 9.	at blive indlagt på hospital	14.
• 10.	at personalet ikke fokuserer på s.s.	9.
• 11.	at andre tager vare på skarpe genstande	12.
• 12.	at påtage sig ansvar for egne skader	4.
• 13.	at have kontakt med specielt personale	10.
• 14.	at have lært afslapningsteknik	3.

•