

# Självskadebeteende

Information om självskadebeteende



# Självskadebeteende

---

## Vad är det?

Att skada sig eller ha ett självskadebeteende innebär att en medvetet skadar sin egna kropp. Beteendet kan yttra sig på flera olika sätt, t.ex. att en gör illa sin kropp direkt mot huden. Det kan också betyda att en utsätter sig för något skadligt eller riskfyllt, t.ex. destruktivt sex, missbruk av alkohol eller droger.

## Vad uppfyller det för funktion?

Självskadebeteendets funktion skiljer sig från person till person. Det kan t.ex. vara ett sätt att försöka hantera svåra och starka känslor, tankar eller minnen. Det kan också ske i syfte att uppnå en känsla av kontroll eller för att straffa sig själv.

Även fast många som drabbats av självskadebeteende kan uttrycka en vilja att dö, är den drivande kraften bakom beteendet ofta mer att uttrycka sin oro och önskan att fly, snarare än att faktiskt vilja dö.

För vissa är självskada en engångshändelse, men för andra kan det bli ett beteende som upprepas. Dem som vid flera tillfällen skadat sig själva, uppger ofta att de aldrig trott att självskadebeteende är en långsiktig lösning, men att det är svårt att sluta. Ofta har de som drabbats svårt att hitta andra sätt att hantera sina känslor. Flera drabbade uppger att de kan känna att självskadehandlingen är ångestlindrande, och ger en känsla av lättnad på kort sikt. Denna känsla av lättnad varar vanligtvis inte särskilt länge, och grundproblematiken som orsakar lidandet bearbetas inte genom självskadehandlingen.

En del som har drabbats och som har skadat sig vid upprepade tillfällen kan uppleva beteendet som "beroendeframkallande". Det är viktigt att respektera denna synpunkt, och förstå att det inte är så enkelt som att "bara sluta" med sitt självskadebeteende. Den drabbade behöver träna på att stå ut med jobbiga känslor och bygga strategier för att hantera svåra tankar, känslor och relationer. Denna process tar vanligtvis tid. Initialt fokus kan därför behöva ligga på att hjälpa personen att minska sitt självskadebeteende, snarare än att be personen att lämna beteendet omedelbart. Med tid, tålamod och professionellt stöd mår många bättre och blir helt friska.

## Förekomst

Vid mätningar av självskadebeteende varierar förekomsten mycket, främst för att olika definitioner och mätmetoder använts. Det forskning enats om är att det förekommer mest hos ungdomar och unga vuxna. Det debuterar ofta i yngre tonåren, 12-14 år, och hos ungdomar är det vanligare hos flickor än pojkar, även om skillnaderna inte är så stora.

En svensk undersökning som genomförts med fokus på självskadebeteende hos ungdomar i högstadiet och gymnasiet har gett relativt samstämmiga resultat: När ungdomar fått svara på frågor från en checklista med exempel på olika självskadebeteenden, svarar 35-42% att de vid åtminstone ett tillfälle avsiktligt skadat sig med någon av de omnämnda metoderna under det senaste halvåret eller året. I exemplen ingår både lindrigare och allvarigare former av självskadebeteende.

Att med säkerhet säga hur många som är drabbade är svårt, eftersom självskadehandlingar ofta görs i det dolda och de flesta unga människor som har drabbats inte söker hjälp. Viktigt att veta är att självskadebeteende förekommer i alla samhällsgrupper, oavsett ålder, kön, socioekonomisk status, kultur och etnicitet.

## Riskfaktorer för att utveckla självskadebeteende

- Fysiska hälsoproblem
- Depression
- Mobbning
- Låg självkänsla
- Familjefaktorer
- Problem i skolan eller på arbetsplatsen
- Problem i förhållandet
- Sexuella problem
- Alkohol eller drogmissbruk

## Tecken på självskadebeteende

Många som skadar sig själva försöker dölja det, och därför kan det vara svårt att upptäcka. Signaler en bör vara uppmärksam på är:

- Skador som inte har en ”naturlig” förklaring, t.ex. skärsår eller brännmärken.
- Om personen bär långärmat och täckande kläder när det är varmt ute.
- Personen är nedstämd, har ångest eller blir aggressiv.
- Personen har koncentrationssvårigheter på arbetet eller i skolan.
- Personen uttrycker en negativ självbild eller självhat.
- Personen utsätter sig för riskfyllda beteenden. Det kan exempelvis handla om slagsmål, droger eller riskfyllt sex.

## Bemötande

Det är vanligt att uppleva känslor som rädsla och oro när en får veta att någon i ens omgivning skadar sig. Det kan vara skrämmande och väcka många känslor hos en själv. Föräldrar upplever ofta starka känslomässiga reaktioner när de upptäcker att deras barn lider av ett självskadebeteende. Vanliga känslor är skam, skuld och förvirring. Många beskriver en känsla av att de har svikit sitt barn, eller en rädsla för hur andra människor ska reagera när de får veta. Det här leder ibland till att en del föräldrar blir ovilliga att anförtro sig åt vänner eller familj om vad de genomgår. Det bidrar ofta till isolering, och i vissa fall att föräldrar bara söker hjälp till sina barn när självskadebeteendet eskalerat och en kris uppstått. Förseningar i att söka hjälp kan få allvarliga konsekvenser för den drabbade och för de anhöriga. Om det finns psykologiska problem som ligger bakom självskada, är det bäst att söka hjälp tidigt så att lämpligt stöd och behandling kan ges.

## Konstruktiva tips:

- Ignorera eller avfärda inte din oro.
- Lär dig mer om självskadebeteende.
- Försök att hantera dina egna känslor. Detta kommer att hjälpa dig att närma dig personen på ett lugnt sätt.
- Försök att inte få panik eller dra förhastade slutsatser om varför personen skadar sig själv.
- Förutsätt inte att du vet varför personen skadar sig, utan fråga istället vilka känslor personen har som leder till att hen skadar sig själv.
- Uppmuntra personen att söka hjälp: att få hjälp tidigare kan innebära att underliggande problem kan upptäckas, och att personen kan få lämpligt stöd.
- Tänk dig in i att personens självskadebeteende skulle kunna vara en av de enda verktyg personen har för att stå ut, och att du ber dem att sluta skada sig själv kan vara mycket skrämmande.

- Ställ inte ultimatum, och försök inte tvinga personen att sluta, det kommer sannolikt att göra saker värre.
- Försök och vara så öppen med personen som möjligt. Om du behöver berätta för någon annan om den drabbades mående så försök tala med den drabbade om detta först.
- Tänk på dig själv. Fundera på om du behöver få råd och stöd för din egen del för att orka stötta.
- Närma dig på ett lugnt sätt, visa att du bryr dig.
- Visa att du accepterar personen även om du inte accepterar beteendet.
- Låta personen få veta hur mycket du älskar hen.
- Visa kärlek även när personen inte skadat sig/mår dåligt.
- Uppmuntra till att använda hälsosammare sätt att hantera känslor. Exempel: läsa, gå på promenad, prata, lyssna på lugnande musik eller se en rolig film.
- Håll kommunikationen levande genom att prata om ämnen som betyder något för personen.
- Låt personen dela med sig av sina känslor på ett sätt som är bekvämt för denne. Exempel: skriva, rita, måla, skriva musik.
- Upptäck styrkor och uppmuntra personen att använda dessa sidor under svåra tider.

### Försök undvika detta i största möjliga mån:

- Säga eller göra saker som får personen att känna skuld eller skam. Exempel: Hur kan du göra något sådant?
- Agera chockat eller förskräckt på beteende.
- Prata om personens självskadebeteende inför vänner och släktingar, om det inte sker i samråd med personen. Självklart kan du som närstående behöva prata med dina vänner.
- Läxa upp personen om vad hen ska eller inte ska göra.
- Använda dig av bestraffningar eller negativa konsekvenser om personen skadat sig.

- ”Hota” med professionell hjälp. Exempel: Om du någonsin gör så igen, så skickar jag dig till en psykolog!
- Överbeskydda genom att följa varje steg.
- Förneka att personen skadar sig.
- Ta på dig skulden för att personen skadar sig.
- Leta igenom rum eller konfiskera alla redskap personen kanske använder för att skada sig. Detta förvärrar ofta självskadebeteendet.
- Förminska självskadebeteendet. Exempelvis genom att säga: Du gör det för att få uppmärksamhet.

## Kontakt

Föreningen SHEDO arbetar med självskadebeteende och ätstörningar. Föreningen sprider kunskap, ger stöd och arbetar för en bättre vård.

Har du frågor om föreningen? Hör av dig till [info@shedo.se](mailto:info@shedo.se).

Hemsida: [www.shedo.se](http://www.shedo.se)

Facebook: [www.facebook.com/foreningenSHEDO](https://www.facebook.com/foreningenSHEDO)

Instagram: [@foreningenshedo](https://www.instagram.com/foreningenshedo)

### Stödverksamhet

Jourmail: [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)

Självskadechatten: [shedo.se/chatt](https://shedo.se/chatt)