

Hur vuxna kan stötta unga som skadar sig själva

MÖT MIG SOM JAG ÄR!

Thérèse Eriksson
beteendevetare
www.thereseeeriksson.se

tankestormar tankestormar Thérèse Eriksson



"Tufft att vara ung i dag"

Unga mår allt sämre psykiskt och det är i den ålderskategorin som självmorden inte minskar. På ungdomsmottagningen i Vänersborg möter man dagligen unga som mår dåligt.

Ellis Kallander 17:34 - 10 sep 2016

Enligt Folkhälsomyndigheten mår ungdomar allt sämre psykiskt i dag. För att förebygga psykisk ohälsa och självmord är det viktigt att upptäcka och förebygga problemen i tid.

På ungdomsmottagningarna i Trollhättan, Vänersborg och Lilla Edet är det vardag att möta unga som mår dåligt. Där arbetar man aktivt förebyggande mot psykisk ohälsa på olika sätt.

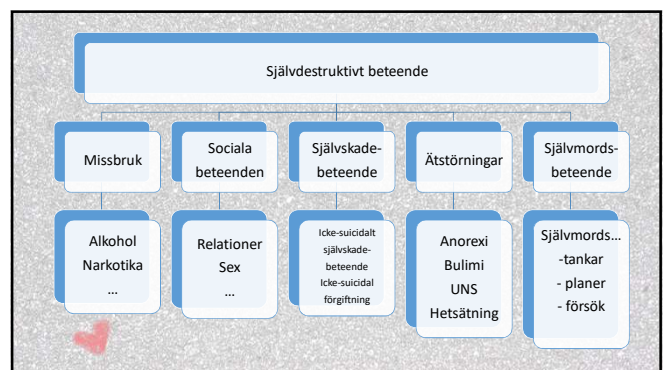
Delvis genom att alla elever i årskurs nio i kommunerna får besöka ungdomsmottagningen för att få information om vad man kan få hjälp med om man mår psykiskt dåligt.

Lisa Jisei vårdades för anorexi i tonåren. Hon friskförklarades efter att hon fått antidepressiva läkemedel.

Vad är självskadebeteende?

Vad är självskadebeteende?

En **avsiktlig** skada ...
... mot den egna **kroppsvävnaden** ...
... utan medvetet **självordssyfte**

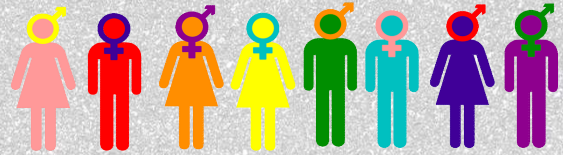


Självskadebeteende och självmord

- Självskadebeteende är inte misslyckade självmordsförsök
- Självskadebeteende är en copingstrategi med syfte att överleva – självmordsförsök syftar till att avsluta livet.
- Tidigare självskadebeteende är dock en stark prediktor för självmord.



Vem drabbas?



Hur vanligt är det?



Hur vanligt är det?

- Mellan 5 och 20% har ett självskadebeteende
- Bland ungdomar har upp mot 50 % testat
- Skillnad mellan att testa en gång och att ha ett självskadebeteende.
 - Jämför att röka en cigarett och att vara rökare
- Omkring 4 % av totalpopulationen



Varför självskadebeteende?



Varför självskadebeteende?

- För att må bättre
- Reglera, kontrollera och framkalla känslor
- Som distraktion
- För att göra känslomässig smärta tydligare och mer greppbar
- För att straffa sig själv
- För att kommunicera med andra människor
- För att befästa sin identitet
- För att undvika självmord
- ...

Gratz & Chapman 2010, Freedom from self-harm

Självskadebeteende & diagnoser



Att sluta skada sig själv

- ... innebär att man överger en copingstrategi som man vet fungerar nästan till 100 %.
- ... innebär att man lämnar någonting som är tryggt och går något helt okänt till mötes.
- ... innebär också att man kan riskera att förlora sådant man behöver för att må bra, tex. sin terapeut.

Att sluta skada sig själv 1

- **Minska behovet av självskadorna.**
 - Ex: Om man skadar sig för att man har svårt att berätta för andra hur man mår, kan man i stället arbeta med att hitta sätt att kommunicera – verbala så väl som icke verbala.
- **Byta ut självskadebeteendet mot något som kan fylla samma funktion, men som inte är destruktivt.**
 - Ex: Om man skadar sig själv för att tala om för någon hur dåligt man mår, kan man arbeta på att hitta sätt att förmedla det här på andra sätt. Sms, mail eller andra "tecken".

Att sluta skada sig själv 2

	Positiva	Negativa
Kortsiktiga konsekvenser		
Långsiktiga konsekvenser		

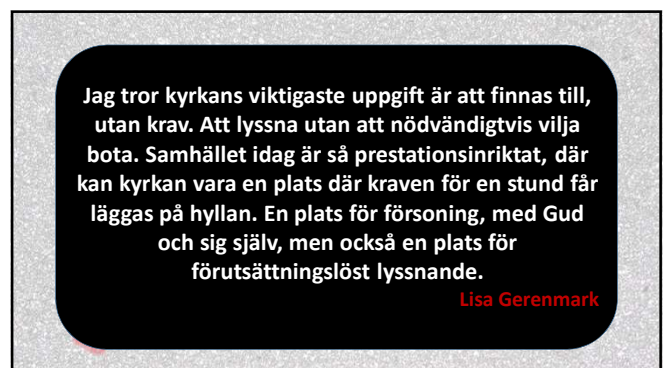
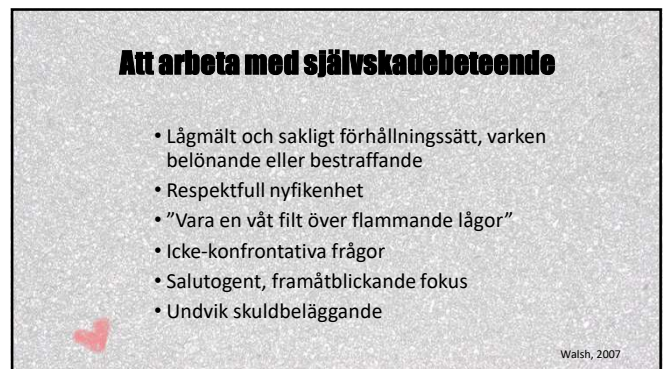
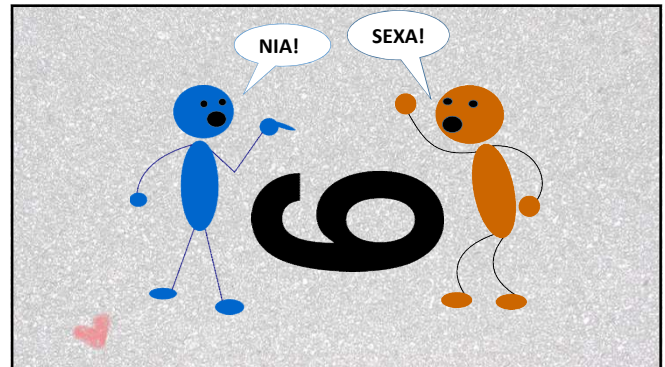
Att sluta skada sig själv 3

- Hitta alternativa färdigheter
- Försvåra för självskador
- Kartlägg självskadorna
- Brev till sig själv
- Akutlåda
- Fjärilsprojektet
- Stöd från omgivningen
- Envishet



Hur kan man förstå och hjälpa?





Jag tror ibland att det kan vara viktigt att låta personen vara ibland, att faktiskt inte prata om det sjuka utan bara låta personen vara som alla andra ungdomar. Detta under förutsättning att man vet att personen får hjälp, såklart, och att den personen vet att den får säga till om det är något! Att bara få vara som alla andra kompisar på samma villkor tror jag är jätteviktigt i kampen för att bli frisk.

Amelie Sanner

Var finns hjälpen?

- Elevhälsan (skolkurator eller skolsköterska)
- Vårdcentralen
- Unga/vuxna-mottagning
- BUP
- Ungdomsmottagning
- Kyrkan
- BRIS.se
- BUP.se
- UMO.se
- SHEDO.se
- föreningenTILIA
- mind.se

Behandling av självskadebeteende

- Ingen evidens för psykofarmaka
- Ingen behandlingsform särskilt utformad för patienter med självskadebeteende
- Ett fåtal psykoterapeutiska former har utformats för patienter med emotionell instabil personlighetsstörning/borderline
 - DBT
 - MBT
 - ERGT

"Men jag kan inte så mycket om självskadebeteende..."

- Personer med självskadebeteende upplever ofta att de slussas runt i vård- och stödverksamhet utan att någon riktigt vill eller kan hjälpa
- Lita till din förmåga att hjälpa. Se och lyssna!
- Bättre att du ger den hjälp du förmår än att den drabbade lämnas ensam i oviss väntan på "expertvård"

"Ett mänskligt, engagerat svar som är förmedlat med empati och omtanke kan göra så mycket mer gott - även om det kanske blev lite tokigt i just vad det innehöll - än ett som är 'korrekt' i innehåll men sagt med en uttråkad, formell ton."

Tjej, 25

Frågor?

Thérèse Eriksson
beteendevetare

www.thereseeeriksson.se
info@thereseeeriksson.se

