

# MÖT MIG SOM JAG ÄR!

*Hur vuxna kan  
stötta unga som  
skadar sig själva*

**Thérèse Eriksson**  
beteendevetare  
[www.thereseeriksson.se](http://www.thereseeriksson.se)



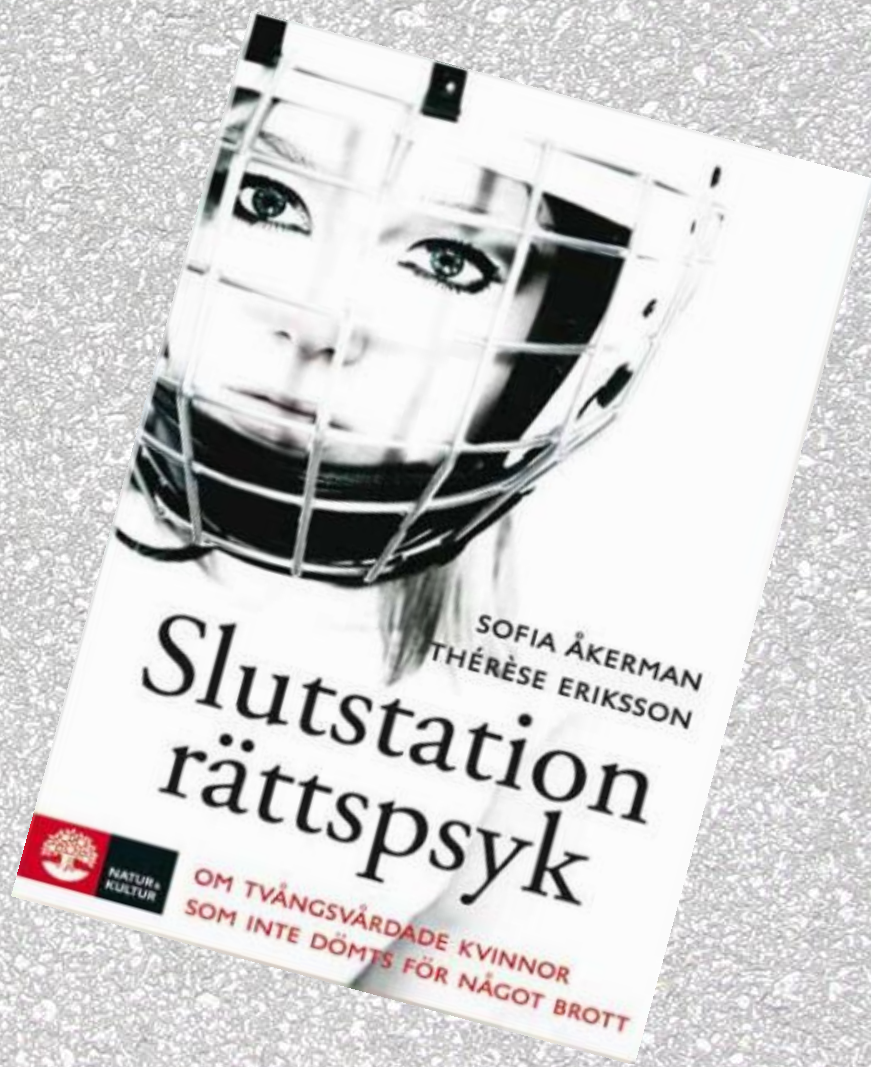
tankestormar



tankestormar



Thérèse Eriksson



**Är självskadebeteende  
ett nytt fenomen?**



# Lite historik – berättelsen om Legion

”När Jesus steg ur båden kom en man emot honom från gravarna. Han var besatt av en oren ande och hade sitt tillhåll bland gravarna. Inte ens med kedjor kunde man längre binda honom. Flera gånger hade han bundits till händer och fötter, men han hade slitit av kedjorna och sprängt bojorna, och ingen kunde få bukt med honom. Dag och natt höll han till bland gravarna eller uppe i bergen och skrek och *sargade sig med stenar.*”

Mark. 5:1-5



# Vad är självskadebeteende?

Avsiktlig förstörelse eller förändring  
av den egna kroppsvävnaden  
utan medvetet självmordssyfte

*(Beteendet är inte sanktionerat av samhället,  
så som t.ex. piercings och tatueringar är)*



# 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.

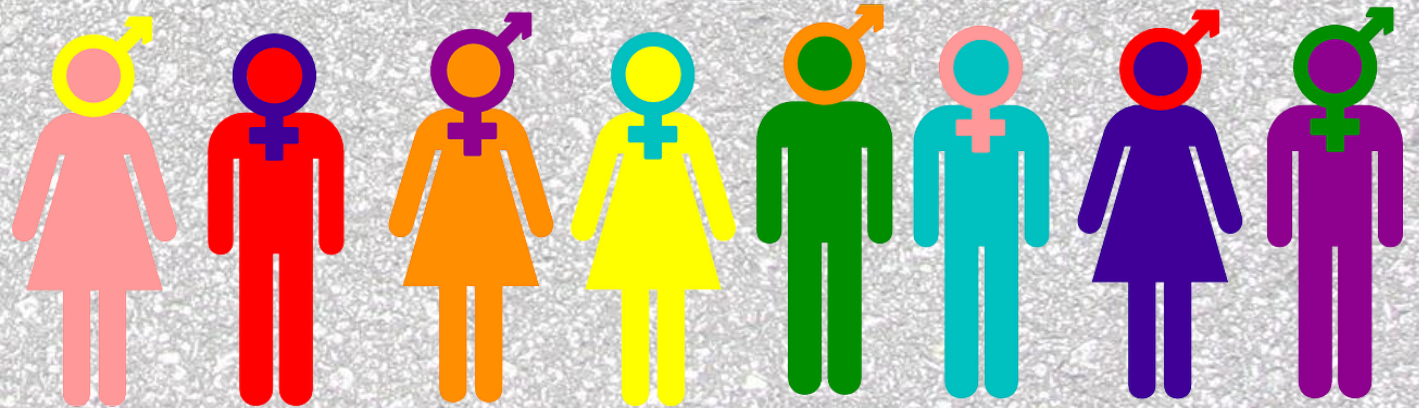


**Vem drabbas?**



# Vem drabbas?

- Personer med och utan psykiatriska diagnoser
- Debuterar ofta i tidig tonår, men förekommer i alla åldrar
- Trygga **och** otrygga uppväxtförhållanden.
  - Fysiska, psykiska och sexuella övergrepp innebär ökad risk.
- Tjejer **och** killar
- HBQTQ-ungdomar





# Riskfaktorer

- Svårigheter att hantera motgångar i livet och saknar alternativa färdigheter
- Negativ självbild & kroppsuppfattning
- Bristande stöd från familj/sociala skyddsnät
- Bristande impuls kontroll
- Känsla av att inte höra till eller vara behövd



**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



# Ett samhällsfenomen?

- ”Du kan bli vad du vill – bara du kämpar”
- Orimliga kroppsideal
- Alla tider har sina uttryck för psykisk ohälsa. Jämför ”hysterikor”
- Oförmåga att hantera krocken mellan drömmar och verklighet



# Internet – ett tveeggat svärd

- Internet kan...
  - ... bryta isolering och ensamhet och fungera som språngbräda för annan hjälp
  - ... fungera som en virtuell patientförening,
  - ... ge information om sjukdom, behandling och tillfriskningar,
  - ... ge stöd och viss behandling
- Internet kan också ...
  - ... normalisera destruktiviteten
  - ... förstärka en sjukdomsidentitet eller samhörighet med andra sjuka
  - ... trigga till fler/allvarligare skador
  - ... bromsa annat hjälpsökande

**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*



# Tips som hjälp för att identifiera självskadebeteende

- Personen gör stora ansträngningar för att dölja en kroppsdel/opassande kläder för årstiden
- Tjocka armband, svettband
- Vill inte delta i aktiviteter som kräver speciell klädsel (bad, jympa)
- Har ofta plåster, bandage
- Har återkommande sår som inte kan förklaras
- Tecken på nedstämdhet, depression, personen drar sig undan





**Smittar självskadebeteende?**



# Smittar självskadebeteende?

- Klustringseffekter på behandlingshem, i psykiatrisk vård etc.
- Risken för ”smitta” kan minska genom att:
  - Inte visa (bilder på) självskador eller beskriva skador
  - Medverka till att undvika samtal om skador och självdestruktiva metoder
  - Istället: hur är det att må bra och dåligt? Hur kan man hjälpa varandra?
- Förhållningssätt kring synliga ärr och sår.

**Undvik skuldbeläggande!**



# Går det att förstå självskadebeteende?

1. Lägg dina egna föreställningar och värderingar åt sidan – för att förstå måste du se beteendet ur den drabbades perspektiv
2. Acceptera att självskadebeteendet fyller en funktion. Självskadebeteende är **inte** är meningslöst – ett meningslöst beteende upphör



# 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

## *Konsekvenser av att skada sig själv*

	Positiva	Negativa
Kortsiktiga konsekvenser		
Långsiktiga konsekvenser		



# Att sluta skada sig själv 3

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





**Ställföreträdamde**

**hopp**



# Var finns hjälpen?

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



# **Kyrkan som viktig plats**



**Jag tror kyrkans viktigaste uppgift är att finnas till, utan krav. Att lyssna utan att nödvändigtvis vilja bota. Samhället idag är så prestationsinriktat, där kan kyrkan vara en plats där kraven för en stund får läggas på hyllan. En plats för försoning, med Gud och sig själv, men också en plats för förutsättningslöst lyssnande.**

**Lisa Gerenmark**

**Varför just kyrkan?**



- Kyrkan har mer tid
- Lättillgängliga
- ”Jag kände mig älskad”
- Att få vara sig själv
- Mindre yta, mer djup
- Existentiella frågor

- Naturlig plats för skratt OCH gråt
- Tillåtande atmosfär
- Människor att krama
- Trygghet i kyrkan även om ingen har tid att prata
- Absolut tystnadsplikt



**Jag tror ibland att det kan vara viktigt att låta personen vara, 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**

# **Om Gud, bön och psykisk ohälsa**



”När någon ville be för en med hela gruppen kände jag mig utpekad, som att jag var konstig.”

Mikaela

”Att skada sig själv är något Gud gråter åt, men inte något Gud blir arg över.”

Amelie

”Ibland kan det kännas som att det är ens eget fel att man mår dåligt för att man inte är tillräckligt kristen. Andra kan göra det lätt för sig genom att säga att man bara ska gå i kyrkan så löser sig allt.”

Helena





**”Jag har flera gånger sökt förbön och önskat samtala med någon och när jag sen nämner mina problem så är hjälpen begränsad till bön. När jag vet att förra bönen, bönen innan dess och även dessförinnan INTE hjälpte mig så är det svårt att tro på kyrkans förmåga till hjälp. Och om kyrkan som jag trivs så bra i inte kan hjälpa, om Gud inte kan hjälpa, vem kan då hjälpa? Jag föll ytterligare lite då.”**

**Frida**

**Kyrkans möte med unga  
som skadar sig själva**



**”Gud gav mig styrkan att klara av en dag till och en dag till utan att skada mig själv, med det var jag själv som också behövde säga: ’Jag tänker inte låta det bladet röra min arm igen.’ Gud kan aldrig tvinga mig att sluta med något då jag har den fria viljan, men han kan uppmuntra mig till det som är gott och sätta folk i mitt liv som hjälper mig att göra de bra sakerna i stället för de dåliga.”**

**Carolina**


**Jag anser att det är avgörande att även bejaka den andliga delen av människan. Kyrkan är inte psykiatrin, men att finna Gud är en otroligt viktig del i den helande processen och för att finna den inre stabiliteten. Jag ser inte hur det kan gå utan faktiskt. Vetskapen om en Gud som älskar dig oberoende av allt är grundläggande för att läkas i det inre och sedan fungera bättre med andra. I kyrkan fick jag erfara detta.**

**Maria**

# Att arbeta med självskadebeteende

- Lågmäلت och sakligt förhållningssätt, varken belönande eller bestraffande
- Respektfull nyfikenhet
- ”Vara en våt filt över flammade lågor”
- Icke-konfrontativa frågor
- Salutogent, framåtblickande fokus
- Undvik skuldbeläggande

# Att vara anhörig/kompis

- Fortsätta vara förälder/syskon/vän, inte bli "behandlare"
  - Inte låta det sjuka beteendet styra: behåll vardagen
  - Uppmuntra till hjälpsökande
  - Våga ställa frågor och visa oro
  - Undvik att ställa ultimatum
  - Försök finna andra i liknande situation, föreningar, närståendegrupper
- 

# 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?

Följ mig gärna  
på sociala  
medier!

Thérèse Eriksson  
beteendevetare

[www.thereseeriksson.se](http://www.thereseeriksson.se)  
[info@thereseeriksson.se](mailto:info@thereseeriksson.se)



**tankestormar**



**tankestormar**



**Thérèse Eriksson**