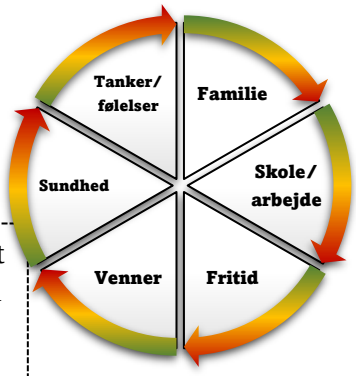
Opsporing og henvisning ang. selvskade

Formålet med guiden

Formålet med denne guide er at understøtte, om en bekymring for den unges selvskade du bør være opmærksom på.

Introduktion til samtalen

Indled med din bekymring, de nævnte spørgsmål i temaerne nedenfor er tænkt som hjælpespørgsmål, som kan understøtte din samtale, hvis du fx har svært ved at få samtalen i gang, eller du har brug for at blive mere konkret**.** Temaerne er beregnet til at understøtte din faglige vurdering, så du får afdækket nok om forstyrrelsen, til at udfylde henvisningsskemaet.



Indled samtalen ved at fortælle om din bekymring. Det opfattes sjældent negativt at være bekymret. For at komme hele vejen rundt sammen med den unge, kan du benytte de 6 områder, (familie, skole/arbejde, fritid, venner, sundhed, tanker/følelser) til at hjælpe dig med at fokusere på hvordan problematikkerne påvirker den unge i hverdagen.

Formålet med samtalen

Det er vigtigt, at du er tydelig omkring formålet med samtalen, og at du beder om lov til at spørge ind til den unges trivsel og den unges brug af selvskade som strategi.

Efter hvert tema kan du bede den unge om at vurdere alvorligheden af det beskrevne

Tema 1: Selvskade

Der er en del unge, der skader sig selv med vilje, når de har det svært. Selvskade kan foregå på mange måder. Nogle finder på at slå hånden ind i en væg, brænde sig, kradse eller skære sig selv.

Har du nogensinde skadet dig selv med vilje?
(Hvis nej): Har du nogensinde haft tanker om at skade dig selv? (Her kan det evt. være hjælpsomt for den unge at du beskriver din bekymring).
(Hvis ja): Er det noget, du har gjort flere gange?

- Kan du huske, hvordan det startede?
- Ved du i hvilke situationer, du får lyst til at skade dig selv? (Hvis nej): Kan vi undersøge det nærmere sammen, hvis du fortæller mig om sidste gang det skete?
- Har du en fornemmelse af, hvad selvskaden hjælper dig med?

0-2	3-7	8-10

Tema 2: Selvskadens udtryk

- Hvor længe har selvskaden været en del af dit liv?
- Hvor ofte sker det, at du skader dig selv?
- Hvordan skader du typisk dig selv?
- Er din selvskade blevet værre eller hyppigere med tiden?
- Har den ellers forandret sig?

Har du nogensinde haft tanker om at tage dit eget liv?

- Hvis ja - Hvornår havde du sidst disse tanker?
- Har du nogensinde planlagt eller forsøgt at tage dit eget liv?

0-2	3-7	8-10

Tema 3: Bekymringer og stress

- Føler du dig stresset eller presset for tiden?
- Er der noget, der bekymrer dig, eller gør dig trist?
- Hvor ofte oplever du at blive i dårligt humør?
- Hvem taler du med, når du har det svært?
- Sover du om natten? (Kan du falde i søvn om aftenen, eller vågner du i løbet af natten?)

0-2	3-7	8-10

Tema 4: Coping og mestring

Vi har alle sammen gode og dårlige dage. Kender du til at have gode og dårlige dag? (Hvis ja)

- Hvornår havde du sidst en dårlig dag?
- Hvor ofte sker det, at du har en dårlig dag?
- Hvad er en god dag for dig?

Vi har alle forskellige måder til at takle det, der er svært. Nogle spiser søde sager, andre løber en tur eller lytter til musik.

- Hvad gør du når du har en dårlig dag?

0-2	3-7	8-10

I hvilken grad vurderer du overordnet at problemet påvirker dit liv?

0-2	3-7	8-10

Vurdering:

Hvis alle 4 temaer vurderes grønne -> afslut her, vær fortsat opmærksom i en periode, men bekymringen om den unges selvskadeadfærd er ikke aktuel pt.

1 eller flere gule/røde -> gå videre og afklar med den unge og din nærmeste leder hvad næste skridt er.

Mere end 2 røde -> guide den unge videre til egen læge, overvej om der er behov for en underretning eller anden handling.

Egne noter:

Opmærksomhedspunkter

- Der findes forskellige typer af selvskadende adfærd. De mest almindelige metoder til at selvskade er at skære, bide, rive, kradse, brænde eller slå sig selv. Blandt piger er den mest udbredte metode at skære sig selv ('cutting'), og blandt drenge er der flest, som slår sig selv.

- Selvskade er en mestringsstrategi, hvor den unge forsøger at håndtere udfordringer og svære følelser. Selvskaden er derfor et symptom på underliggende problemer med trivsel, selvværd, forholdet til forældre, relationer til kammerater eller noget andet.

- Det er vigtigt at undersøge alvorligheden af selvskaden, samt om den unge er i akut fare for sig selv – enten pga. alvorlig selvskade eller selvmordsplaner. Hvis personen har planer om alvorlig selvskade eller selvmord, bør du kontakte en pårørende, egen læge eller psykiatrisk skadestue. Dybe ar/sår på lår og maveregion er mere alvorligt end overfladiske skrammer og rifter på armene.

- Mange unge der gør selvskade, har samtidig tanker om selvmord. Vær opmærksom på at dette kan være meget svært for den unge at dele med andre.

- Selvskade kan dog optræde i mange forskellige former og grader af alvorlighed. Det er relevant at skelne mellem enkeltstående tilfælde af selvskade og gentagne selvskadende handlinger.

- Hvis den unge har enkeltstående selvskadende handlinger bag sig, men ikke ellers har bekymrende adfærd, vil det i mange situationer være nok, at du har en øget opmærksomhed på personens trivsel.

- Det ses ofte, at unge med selvskade samtidig udviser tegn på mistrivsel, depressive tegn eller skader sig selv indirekte fx bliver involveret i slåskampe, udsætter sig selv for "self-baiting" hvor personer bevidst forsøger at nedgøre sig selv online, hvor det handler om at opfordre andre til at nedgøre én.

Hvordan defineres let til moderat selvskade:

Den moderate selvskade

Den moderate selvskade kendetegnes ved lav dødelighed og ofte overfladiske skader på kroppen, fx ved cutting eller brændemærker. Denne type forekommer hyppigst blandt befolkningen og kan betragtes som et problem i samme størrelsesorden som spiseforstyrrelser.

Den tvangsmæssige selvskade omfatter tvangsselvskadende handlinger og forbindes ofte med hårplukning (trikotillomani). Denne type foregår stort set uafhængig af eksterne omstændigheder eller den følelsesmæssige tilstand personen befinder sig i. Denne type af selvskade er en form for tvangsmæssig vane og foregår derfor ofte automatisk og ureflekteret.

Den impulsive selvskade kan enten være episodisk eller repetitiv. Hvor den episodiske selvskade omfatter episoder, hvor personen ikke kan modstå den umiddelbare impuls eller lyst til at skade sig selv, fungerer den repetitive selvskade som en automatisk reaktion på svære følelser og situationer. Ved repetitiv selvskade bliver selvskaden en integreret del af personens selvbillede, og der udvikles en form for afhængighed af selvskaden.