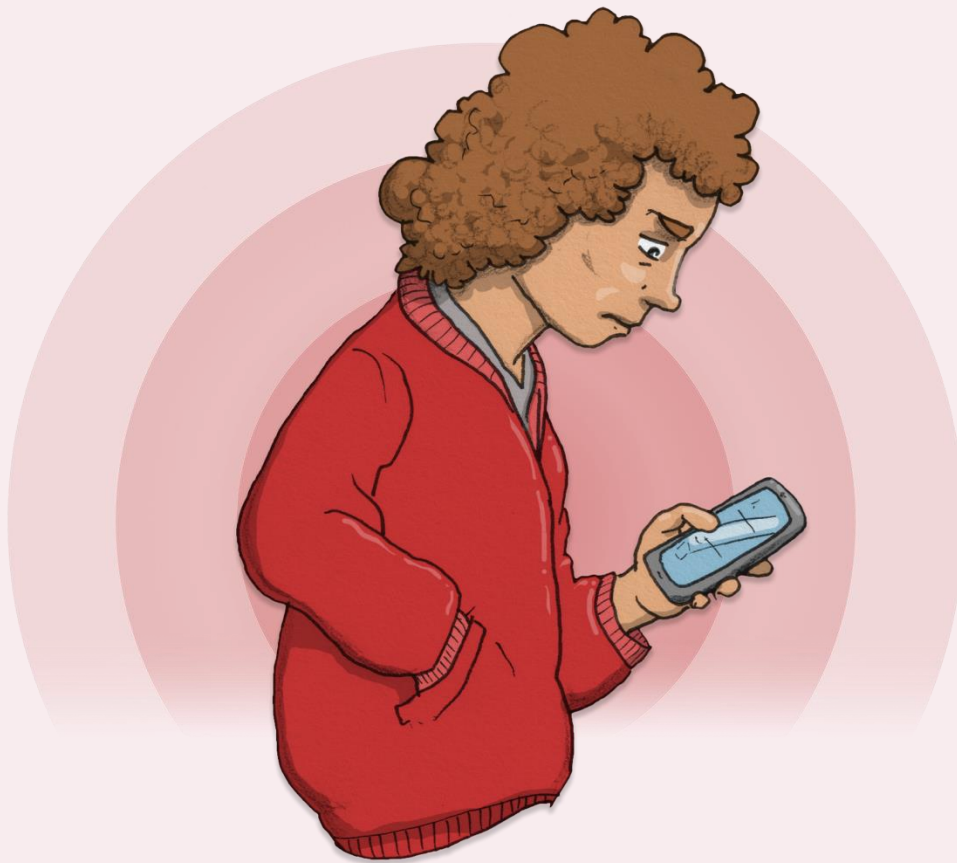


NÄRSTÅENDE

Självskadebeteende

- Till dig som har en ungdom som
skadat sig själv



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Att skada sig själv är inte ovanligt	3
Självskadebeteende kan bero på många saker	3
På sikt hjälper det inte att skada sig själv	3
Vad du kan göra för att hjälpa din ungdom	4
Fokusera på hur hen mår, inte på självskadebeteendet.....	4
Finnas till hands.....	4
Gör roliga saker tillsammans	4
Ett validerande bemötande	4
Invalidering och validering.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Invalidering.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Validering	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Användbara tips och länkar	8



Att skada sig själv är inte ovanligt

Ungefär var tredje ungdom har provat att skada sig själv. De flesta gör det bara någon enstaka gång, men för en del blir det ett återkommande sätt att hantera jobbiga känslor. Många beskriver det som en impuls eller ett sug att skada sig vilket kan vara svårt att stå emot. Många som skadar sig själva skäms och vill dölja sina problem.

Självskadebeteende kan bero på många saker

Det kan finnas många olika anledningar till att ungdomar skadar sig själva. Ibland finns det inte någon självklar anledning men det kan till exempel handla om:

- Att hantera jobbiga känslor som låg självkänsla, nedstämdhet, ångest, stress, ilska eller oro.
- Att visa andra att en inte mår bra och behöver hjälp.

Det är vanligt att det finns jobbiga saker i vardagen som påverkar hur ungdomen mår. Det kan vara konflikter i familjen, mobbning eller att hen har upplevt något väldigt obehaglig eller skrämmande.

På sikt hjälper det inte att skada sig själv

Många beskriver att det kan kännas lättare i stunden efter att de har skadat sig själva. Efter hand brukar de flesta få mer ångest och negativa tankar på grund av sitt självskadebeteende. På så sätt kan själva självskadebeteendet göra att ungdomen fortsätter att skada dig själv.

I ungdomens dokument ges tips på vad ungdomen själv kan göra för att må bättre. Exempelvis att berätta för någon, försöka problemlösa, ta hand om sig själv gällande mat, sömn och rörelse och att använda sig av distraktion. Att distrahera sig löser inte problemet men kan hjälpa till att stå ut när impulsen att skada sig är som starkast.

Vad du kan göra för att hjälpa din ungdom

Följande råd kan du prova för att hjälpa din ungdom:

Fokusera på hur hen mår, inte på självskadebeteendet

Många ungdomar som skadar sig själva upplever att deras närstående pratar för mycket om självskadebeteendet vid samtal om hur hen mår. I stället för att prata om självskadebeteendet är det bra att ställa öppna frågor och prata om hur hen mår och känner sig. Fråga till exempel hur dagen har varit i stället för att fråga om hen har skadat sig.

Finns till hands

Ett sätt att hantera impulsen att skada sig själv är distraktion. Uppmuntra ungdomen att ta kontakt med dig när hen mår dåligt eller känner impulsen att skada sig. Ibland hjälper det att prata om det som är jobbigt, andra gånger hjälper det att prata om något annat eller göra något annat - en distraktion. Exempel på distraktion kan vara att tillsammans titta på en tv-serie eller ta en promenad.

Gör roliga saker tillsammans

Många ungdomar som skadar sig själva slutar göra sådant som är roligt. Du som närstående har sannolikt kunskap om saker som ungdomen brukar gilla att göra. Erbjud dig att göra det tillsammans med hen.

Ett validerande bemötande

Validering innebär att ungdomen bemöts på ett sätt som ökar chansen att hen känner sig sedd och förstådd. Det bidrar till att ungdomen kan sortera i sina känslor och att de blir mindre intensiva. Validering handlar också om att fokusera på hur hen känner och att ställa öppna frågor. En känsla kan aldrig vara fel även om den kan vara svår att stå ut med!

Invalidering och validering

Följande exempel visar hur validering kan gå till i praktiken. Det visar också hur invalidering fungerar, alltså motsatsen till validering.

Invalidering

Ungdom och vuxen sitter vid köksbordet. Ungdomen pluggar matte och den vuxne jobbar.



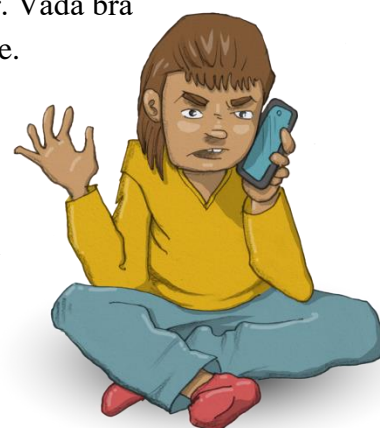
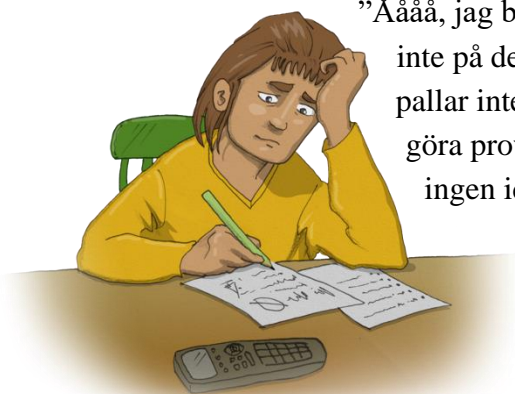
”Åååå, jag begriper mig verkligen inte på den här maten! Jag pallar inte! Jag bara vägrar att göra provet imorgon. Det är ingen idé. Jag kommer att få lägsta betyg och då kommer slutbetyget i kursen att sänkas. Jag har verkligen världens sämsta mattelärare”.

”Men lilla vän, du som är så duktig på matte. Du ska se att du klarar provet utan problem! Kämpa på!”

”Du begriper ju verkligen INGENTING! Det är heeelt hopplöst. Jag kommer aldrig klara det!”

”Han lyssnar ju inte på vad jag säger. Vadå bra på matte?! Jag fattar ju verkligen inte. ”Kämpa på”, vad tror han jag gör??? Det kommer inte att gå bra.”

I exemplet är det enkelt att se att den närstående (i detta fall den vuxne) hade goda avsikter. Men när vi tittar på vad den vuxne förmedlade med sin reaktion kan vi tänka att han ville hjälpa ungdomen att förstå att hennes känslor inte var rimliga i förhållande till situationen. En sådan reaktion kan få henne att känna att känslorna är fel, hon kan känna sig missförstådd och inte särskilt sedd eller bekräftad i sin upplevelse. Känslorna kan därför istället öka i intensitet.



Validering

Om den vuxne i exemplet istället hade validerat känslan hade det kunnat se ut såhär:

Ungdom och vuxen sitter vid köksbordet.
Ungdomen pluggar matte och den vuxne jobbar.

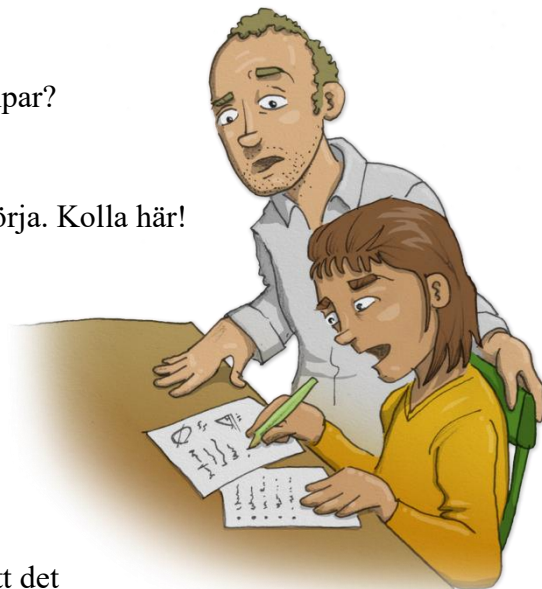
”Åååå, jag begriper mig verkligen inte på den här matten! Jag pallar inte! Jag bara vägrar att göra provet imorgon. Det är ingen idé. Jag kommer att få lägsta betyg och då kommer slutbetyget i kursen att sänkas. Jag har verkligen världens sämsta mattelärare”.



Vuxen: ”Oj, det låter som att du kämpar?
Ska jag hjälpa dig?”

Ungdom: ”Asså, jag vet inte var jag ska börja. Kolla här!
Det är bokstäver bland siffrorna!”

Vuxen: ”Det låter svårt och frustrerande.
Ska vi se om vi kan göra det tillsammans? Var är instruktionen?”



”När han förstod mig kändes som att det var ok att känna som jag gjorde. Speciellt när han försökte hjälpa mig. Även om det fortfarande kändes jobbigt så var det inte riktigt lika jobbigt när han sa att det verkade svårt.”

En viktig sak som den vuxne gör är att spegla känslan utan att prata om beteenden, varken ungdomens egna eller andras. Fokus läggs på hur det känns. En annan viktig sak är att han formulerar valideringen som en fråga. Det öppnar upp för att lära sig mer om hur ungdomen känner och tänker och visar att den vuxne är intresserad av att veta mer. Här är några tips för att validera en ungdom:



Här är några tips för att validera en ungdom:

- Lyssna aktivt och försök att sätta dig in i hur ungdomen känner.
- Ställ öppna frågor istället för ja/nej-frågor (Hur? Vad? Vem? När?)
- Validera upplevelser och känslor, inte beteenden.
- Var ärlig - om det är svårt att förstå hur ungdomen känner och tänker så säg det och fråga efter mer information.
- Du kan också validera genom handlingar. Till exempel klappa din ungdom på axeln, erbjuda en kram, le eller fråga om hen vill ha en kopp te. Då visar du din omtanke samtidigt som du i handling visar att du uppfattar att hen har det jobbigt.

Det kan vara utmanande att validera svåra känslor som ungdomar med självskadebeteende har. Det kan kännas skrämmande att höra vilka tankar och känslor som hen kan ha om sig själv. Ibland blir närstående oroliga att självskadebeteenden ska triggas av att de pratar om ungdomens dåliga mående och att hen därför ska skada sig själv mer. Så är det oftast inte. Snarare kan ett validerande samtal om ungdomens känslor bidra till att öka hens förståelse för sina reaktioner och på sikt ge nya strategier för att inte skada sig själv.

Användbara tips och länkar

För mer information om självskadebeteende, kan du besöka sidorna [Att skada sig själv \(1177.se\)](http://Att.skada.sig.sjalv.1177.se), [SHEDO \(shedo.se\)](http://SHEDO.shedo.se) och [Nationella Självskadeprojektet \(nationellasjalvskadeprojektet.se\)](http://Nationella.Sjalvskadeprojektet.nationellasjalvskadeprojektet.se).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](http://Bup.for.dig.under.18.ar.skane.se/bup)

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, **019 - 602 58 10**

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019 - 602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne