

Når dit barn
selvskader:

10 budskaber, der kan styrke dig som pårørende

Selvskade er en måde at overleve svære følelser på

Når en ung selvskader, er det for at dæmpe en stærk indre uro eller et følelsesmæssigt pres. Handlingen kan give et kort øjebliks ro og en følelse af kontrol, når alt bliver for meget. Det handler ikke om at ville gøre sig selv ondt, men om at mangle andre måder at håndtere det svære på. At se selvskaden som en måde at regulere følelser på kan gøre det lettere som pårørende at forstå, hvorfor det er svært at stoppe, før nye strategier er på plads.

Vær ikke bange for at spørge direkte

At spørge til selvskade gør det ikke værre - tværtimod. Spørg, hvordan den foregår, hvor ofte og hvorfor. Selv om det kan føles svært, oplever mange unge det som en lettelse, når nogen tør spørge. Det kan åbne for vigtige samtaler og gøre det lettere at få hjælp i tide. Åbenhed viser også, at du kan bære det svære sammen med den unge.

Selvskade kan være et sprog

Selvskade kan fungere som et sprog, når den unge ikke har ordene til at beskrive, hvad der foregår indeni endnu. Det er ikke et forsøg på at manipulere, men en måde at vise en smerte, der ellers er usynlig. Som pårørende kan du være opmærksom på, hvad handlingen forsøger at fortælle, og være nysgerrig på, hvilken støtte den unge har brug for i netop det øjeblik.

Støt, når stormen raser

I øjeblikket, hvor selvskaden sker, har den unge brug for din ro. Prøv at bevare overblikket, og mød dit barn med respekt og uden bebrejdelser. Sæt blidt ord på de følelser, du ser hos dit barn, så der opstår kontakt. Hjælp den unge med at falde til ro gennem andre strategier, som I måske allerede har aftalt, og vær nærværende, mens stormen lægger sig.

Hands off - gå tættere på i stedet

Undgå så vidt muligt fysisk indgriben, medmindre den unge er i alvorlig fare. Selv om selvskade kan se voldsomt ud, bruges den ofte som en måde at holde ud på - ikke som et ønske om at dø. Ro, kontakt og nærvær hjælper langt bedre end fysisk indgriben i de fleste situationer.

Brug tiden mellem stormene - det er der, forandringen begynder

De rolige perioder er guld værd. Her kan I tale om, hvad der udløser selvskaden, hvad der hjælper, og hvilke strategier der kan trænes. Små samtaler på gode dage kan gøre en stor forskel. Redskaber som kædeanalyse kan skabe overblik og forståelse - både for den unge og for jer som pårørende - og give mulighed for at øve nye strategier i trygge rammer.

Det kan være svært at have det godt

For en ung, der længe har levet med indre uro eller smerte, kan det føles uvant - og nogle gange skræmmende - at have det godt. Positive følelser kan vække usikkerhed, fordi de ikke føles trygge endnu. Forandring sker gradvist, og som pårørende kan du støtte ved at give tid, ro og plads til, at også det gode kan få lov til at falde på plads.

Selvskade kan føles som en afhængighed

Når den unge selvskader, frigiver kroppen stoffer, der kan give en kort følelse af ro eller lettelse. Den virkning kan komme til at føles vanedannende, og derfor kan det være svært at stoppe, også selv om man gerne vil. Som pårørende kan du støtte ved at anerkende, at det ikke er så enkelt bare at stoppe.

Se bag selvskaden - der er altid en grund

Selvskade opstår ofte som en reaktion på noget svært, den unge har været igennem - det kan være mobning, svigt, overgreb eller andre belastende oplevelser. Tal om det svære! Det kan mindske skammen og give mulighed for en dybere forståelse af den unges situation og for, at I sammen kan finde veje videre.

Selvskade kan blive en del af identiteten

Selvskade kan med tiden komme til at føles som en del af den unges identitet - især hvis de oplever fællesskab med andre, der har det på samme måde. Tankerne om at stoppe kan derfor vække frygt for at stå alene eller miste noget velkendt - noget trygt. Som pårørende kan du støtte ved at tale med den unge om håb, interesser og drømme for fremtiden. Det kan være med til at bygge nye sider af identiteten op og skabe plads til forandring.

SCAN



Læs, se og hør mere om selvskade i Region Syddanmarks formidlingsmaterialer målrettet forældre. Her finder du også en podcast, der uddyber de 10 budskaber: