

SÅR BAR

– en håndsækning til
forældre i selvskadens skygge



Region Syddanmark



indhold

- 4 Hvad er selvskade?
- 6 Hvorfor sker det?
- 8 Kroppen i alarm – et kort kig på biologien
- 10 Følelser før og efter
- 12 Forstå selvskaden – uden at acceptere den
- 14 Når du kommer til at reagere uhensigtsmæssigt
- 16 Firefunktionsmodellen – en nøgle til at forstå selvskade
- 18 Sådan handler du FØR, UNDER og EFTER
- 22 Tre redskaber, der kan hjælpe jer
- 24 Bedring og tilbagefald
- 26 Myter og misforståelser
- 28 Mødet med familien og omverdenen
- 30 Søskende – de stille vidner
- 32 Pas på dig selv
- 34 Pas på parforholdet

Kontakt os alle hverdage
for professionel anonym
rådgivning på tlf. **9944 4546**
eller på **psykinfo@rsyd.dk**

Bogen er baseret på interviews med unge, der selvskader eller har selvskadet, forældre, søskende og sundhedsprofessionelle.

Tak til alle dem, der har delt deres oplevelser og tanker med bogens forfattere.

Udgivelse: Psykiatrienheden i Region Syddanmark

Tekst og produktion: Caretoons v. Anne Kathrine B. Nielsen og Morten Berthelsen

Illustration: Kristian K · Layout: Circle Line Graphic Design

En særlig tak til Lene Hovedskou, chefkonsulent, Cecilie Albrechtslund, tværgående koordinator og klinisk sygeplejerske med speciale i selvskadende adfærd og Mathilda Randris Andersen, kvalitets- og udviklingskonsulent, alle ved Psykiatrienheden i Region Syddanmark, Morten Ellegaard Hell, specialpsykolog i psykiatri, ph.d. ved Sygehus Sønderjylland, samt Lotte Rubæk, psykolog og specialist i psykoterapi, leder af KAG Selvskade og faglig leder af Team for Selvskade, Region Hovedstaden, for værdifuld viden, faglig korrektur, konstruktive input og engagement i udviklingen af denne bog.

Værktøjer og redskaber fra bogen er inspireret af dialektisk adfærdsterapi (DAT), som er en behandlingsform, der hjælper mennesker med at forstå og ændre problemadfærd, som opstår i forbindelse med stærke og overvældende følelser. Terapien arbejder både med accept af det, der er svært, og med konkrete strategier til forandring.

Har bogen vakt din nysgerrighed for at vide mere, eller sidder du stadig tilbage med spørgsmål, som du ikke føler, du har fået svar på, kan vi anbefale Lotte Rubæk og Bo Møhls bog "I Tusind Stykker" som videre læsning.

1. udgave, 1. oplag, 2026. Alle rettigheder forbeholdes.


Region Syddanmark

 **PsykiInfo**
Psykisk Informationscenter

caretoons

Når livet slår revner

I mere end et årti er selvskade blandt unge blevet et stadigt større problem, og i dag har hver tredje pige og hver syvende dreng i 9. klasse erfaring med selvskade.

Denne bog er til dig, der er pårørende til en ung med selvskade. Måske kæmper du med en følelse af utilstrækkelighed, skyld, skam eller tvivl. Måske føler du dig skubbet væk, trukket for tæt på eller fanget i noget, du ikke helt forstår. For nogle føles selvskade som en anklage. For andre som et nederlag. Fælles for de fleste er et brændende ønske om at hjælpe - og om at forstå noget, der kan virke ubegribeligt.

Selvskade er, som du vil se, et symptom - ikke årsagen i sig selv. Der findes ikke et quick fix. Formålet med denne bog er at give dig viden om, hvorfor selvskade opstår, hvad den kan betyde, og hvad den ikke betyder. Og ikke mindst: at give dig redskaber til at støtte den unge bedst muligt - samtidig med at du passer på dig selv, parforholdet, søskende og resten af familien.

Vi håber, du vil gå nysgerrigt til stoffet og være åben for nye perspektiver. Måske begynder du læsningen med én forståelse af selvskade, men opdager undervejs, at dit blik på det ændrer sig. Mange oplever, at en dybere indsigt i selvskade åbner for nye sider og nuancer, som de ikke tidligere har været opmærksomme på.

Materialet er opdelt i korte, overskuelige afsnit. Du kan læse det fra ende til anden eller slå op, når du står i noget konkret. Tanken er, at du kan vende tilbage igen og igen i eget tempo. Det her er ikke let, og ingen kan stå i selvskadens skygge uden at vakle. Men du kan lære at navigere i den, lidt efter lidt, og lade selv det mindste lys blive en vejviser.

Nannas historie

"Første gang var efter et skænderi. Jeg sad alene, alting snurrede, og jeg kunne ikke få vejret. Vreden og sorgen slog sig sammen til én stor klump, der ikke kunne komme ud. Og passeren lå jo lige dér..."

Gennem bogen vil du møde Nanna - en fiktiv ung person skabt af mange virkelige stemmer. Hendes ord løber som en rød tråd gennem siderne og giver et lille glimt af det, der sjældent bliver sagt højt.



Før du læser

Ingen familier er ens. Ingen unge oplever selvskade på samme måde. Alt i denne bog bygger på forskning og erfaring – men ikke alt vil passe på jer. Brug det som inspiration, ikke facit. Og selv hvis noget føles fremmed i starten, så prøv det alligevel. Små skridt, små eksperimenter. Det er sådan, forandring begynder.

Hvad er selvskade?

Selvskade er, når man påfører sig selv skade for at dæmpe noget, der føles ubærligt indeni. Selvskade er et forsøg på at skabe ro, slippe et pres eller genvinde kontrol i et indre landskab af følelser, der er svært at forstå – og endnu sværere at sætte ord på.

Selv om selvskade kan virke som et nyt eller uforståeligt begreb, har mennesker til alle tider fundet måder at håndtere følelsesmæssig smerte på – nogle synlige, andre i det skjulte. I dag taler vi blot mere åbent om det. Unge deler det, som tidligere generationer bar i stilhed. Samtidig lever de unge i en tid med sociale medier, præstationspres og en stærk forventning om at "klare sig godt" og "at vælge rigtigt", hvilket kan gøre det endnu vanskeligere at være i svære følelser. For nogle bliver selvskade en nødløsning, når ordene ikke rækker.

Forskellige typer af selvskade

Selvskade kan se meget forskellig ud. Det er derfor let som forældre at overse tegn eller misforstå det, man ser. Selvskade kan deles op i fire overordnede typer, som kan give dig et tydeligere blik for de mønstre, dit barn kan være fanget i.

Nannas historie

"Jeg havde længe gået rundt med en følelse af at skulle stå på tæer for at være god nok. Som om alle andre havde fået en opskrift på livet, og jeg bare improviserede. Jeg smilede på den rigtige måde, sagde de rigtige ting, men inde i mig var der et pres, jeg ikke kunne forklare. Og jeg fik den tanke, at jeg havde brug for at tage trykket på en eller anden måde, hvor jeg havde styringen. Selvskaden gav mig den mulighed. Det føltes ikke som et valg. Mere som en ventil, der pludselig fandtes."

Direkte selvskade

Den unge gør noget fysisk mod sin egen krop her og nu - noget, der kan ses eller mærkes, fx ved at skære, brænde, bide, slå sig selv eller på anden måde påføre kroppen smerte. Selv om det kan se voldsomt ud udefra, er intentionen ikke at dø. Handlingen giver derimod et kort øjeblikks lettelse fra indre uro, spænding eller kaos.

PERSPEKTIV: *"Jeg skader min krop nu for at få ro på."*

Indirekte selvskade

Her opstår skaden ikke med det samme, men udvikler sig over tid. Den unge ignorerer eller tilsidesætter egne behov og overskrider grænser. Det kan komme til udtryk gennem forstyrret spisning, misbrug af alkohol eller stoffer, risikabel adfærd eller ved at undlade at tage ordineret medicin eller anden nødvendig behandling. For den unge opleves det måske ikke som "selvskade" i øjeblikket, men fungerer som en måde at dulme eller tage kontrollen over en indre smerte på.

PERSPEKTIV: *"Hvis jeg ikke mærker mine behov, mærker jeg heller ikke alt det andet."*



Digital selvskade

Her kan den unge skade sig selv gennem digitale handlinger og fællesskaber. Det kan fx være ved at indgå i online netværk, hvor der deles selvskadende indhold, og hvor deltagerne giver hinanden støttende og motiverende kommentarer. Samtidig kan der opstå konkurrence og utilsigtede skadevirkninger, hvor selvskaden gradvist bliver mere alvorlig. Digital selvskade kan også tage form af digital selvmobning, hvor den unge fx sender hadefulde eller nedgørende beskeder til sig selv fra falske profiler eller opsøger sårende kommentarer online. Reaktionen fra andre - enten bekræftelse eller forsvar - kan give en oplevelse af fællesskab og midlertidigt dulme ensomhed, men kan også fastholde et negativt selvbillede.

PERSPEKTIV: *"Når ingen andre forstår mig, kan jeg altid finde støtte i netværket."*

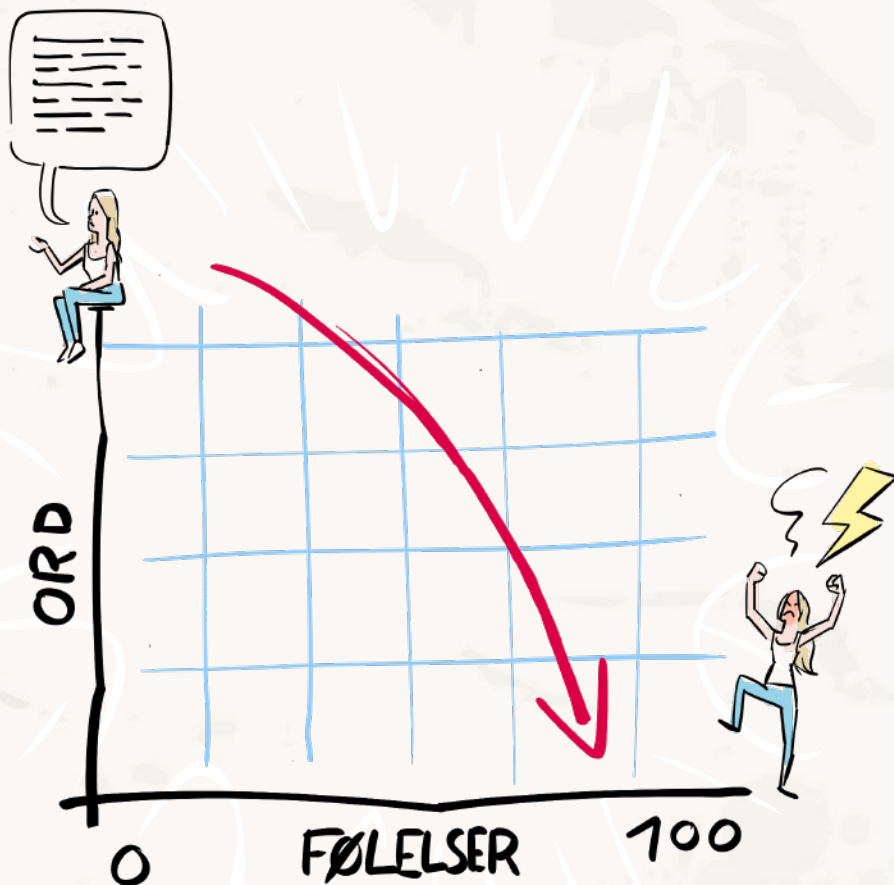
Selvskade by proxy

Det indebærer, at den unge selv opsøger situationer, hvor andre påfører dem en fysisk skade og/eller smerte. Denne form for selvskade opfylder ofte de samme behov som direkte selvskade, men forskellen er, man får en anden person eller et dyr til at skade sig i stedet for at gøre det selv. Det kan fx ske gennem tatoveringer, seksuelle relationer, vold, krads eller bid fra dyr, risikofyldt sport eller handlinger fra sundhedspersonale. Selv om smerten er reel og fysisk, kan den fungere som en måde at dulme, overskygge eller skabe midlertidigt ro over det, der er svært indeni.

PERSPEKTIV: *"Det føles, som om der er mere orden i kaosset, når smerten kommer udefra."*

Hvorfor sker det?

Det kan virke helt ubegribeligt, hvad der kan få et ungt menneske til at gøre sig selv ondt, men for den unge er det et forsøg på at overleve noget indeni, der føles alt for tungt, kaotisk eller smertefuldt.



Følelser, der bliver for meget

Mange unge beskriver en voksende uro, vrede, tomhed, skam eller angst. Følelser, de aldrig har lært at håndtere. Når presset stiger, kan kroppen reagere, som om følelsen er farlig. Det kan kaldes følelsesfobi: en oplevelse af, at stærke følelser skal undgås, fordi de føles overvældende.

Når kompasset mister retningen (mentaliserings-svigt)

Under stress svækkes mange unges evne midlertidigt til at afkode egne og andres tanker, følelser og intentioner. Tankerne bliver sort-hvide, nuancerne forsvinder, og fejltolkninger sker. Intensiteten af ubehagelige følelser og tanker stiger. Selvskade kan i et øjeblik skabe klarhed og give en oplevelse af "form" i kaosset.

Aleksitymi - når der mangler ord

En del unge har svært ved at sætte ord på deres indre oplevelser. De mærker noget - men ved ikke hvad, eller hvordan det skal beskrives med ord. Uden et følelsessprog bliver handlingen (selvskaden) lettere end forklaringen.

Historien bag - små og store sår

Bag selvskade ligger ofte en længere fortælling: pres fra skole eller sociale medier, konflikter, mobning, lavt selvværd, stress, brud i livet eller en lang periode med følelsesmæssig overbelastning. Det behøver ikke være store traumer. Selv mindre, men vedvarende belastninger kan gøre følelser svære at rumme.

Sociale medier og selvskade

Sociale medier fylder ofte en stor del af unges hverdag og kan både have positive og udfordrende sider. Det kan derfor være hjælpsomt som forælder at have en grundlæggende viden om, hvordan sociale medier kan påvirke tanker, følelser og adfærd i relation til selvskade.

- Sociale medier kan give unge fællesskab og støtte, men kan også øge sårbarhed hos unge, der kæmper med selvskade.
- Indhold om selvskade kan – selv når det deles med gode intentioner – virke triggende og normaliserende.
- Gentagen eksponering for billeder, historier eller kommentarer om selvskade kan forstærke tanker om selvskade og gøre det sværere at finde alternative måder at håndtere svære følelser på.
- Algoritmer kan betyde, at unge automatisk præsenteres for mere af samme type indhold, hvis de først har vist interesse for det.
- En åben og nysgerrig dialog om den unges brug af sociale medier kan hjælpe med at opdage bekymrende indhold og skabe mulighed for støtte og fælles refleksion.

“Vi var i alarmberedskab hele tiden. Siden hun gik i 2.g, var min telefon aldrig slukket. Ringede hun to gange, vidste jeg, at nu skulle jeg i gang. Hostede hun, måtte jeg holde bilen ind til siden og være der. ‘Nå, nu igen’ – og så reagerede vi.”

- forælder

Nannas historie

”Det blev hurtigt en måde at flytte smerten hen til et sted, hvor jeg kunne holde den ud. Når jeg ikke kunne overskue mine tanker, eller hvis jeg følte, at jeg fejlede i skolen, kunne jeg i det mindste styre det her. Jeg sagde tit til mig selv, at jeg ikke var en af ‘dem’. At jeg ‘bare lige gjorde det én gang’. men når det gjorde for ondt indei, var det som om, kroppen selv rakte ud efter noget, der kunne give mig ro. Jeg havde så svært ved at sige højt, hvordan jeg havde det, og det føltes lettere at klare det alene end at skulle forklare alt til nogen. Det hjælper i fem minutter – og bagefter er alting som før. men de fem minutter blev min strategi. min pauseknap.”

10 budskaber, der kan styrke dig som pårørende

Budskaberne udspringer af et større fagligt arbejde i psykiatrien i Region Syddanmark, hvor man har arbejdet på at udvikle en mere forstående måde at møde unge med selvskade på. Herunder finder du budskaberne forklaret i podcast-interview med ekspert og i en version, der er lige til at printe ud.

LÆS



LYT



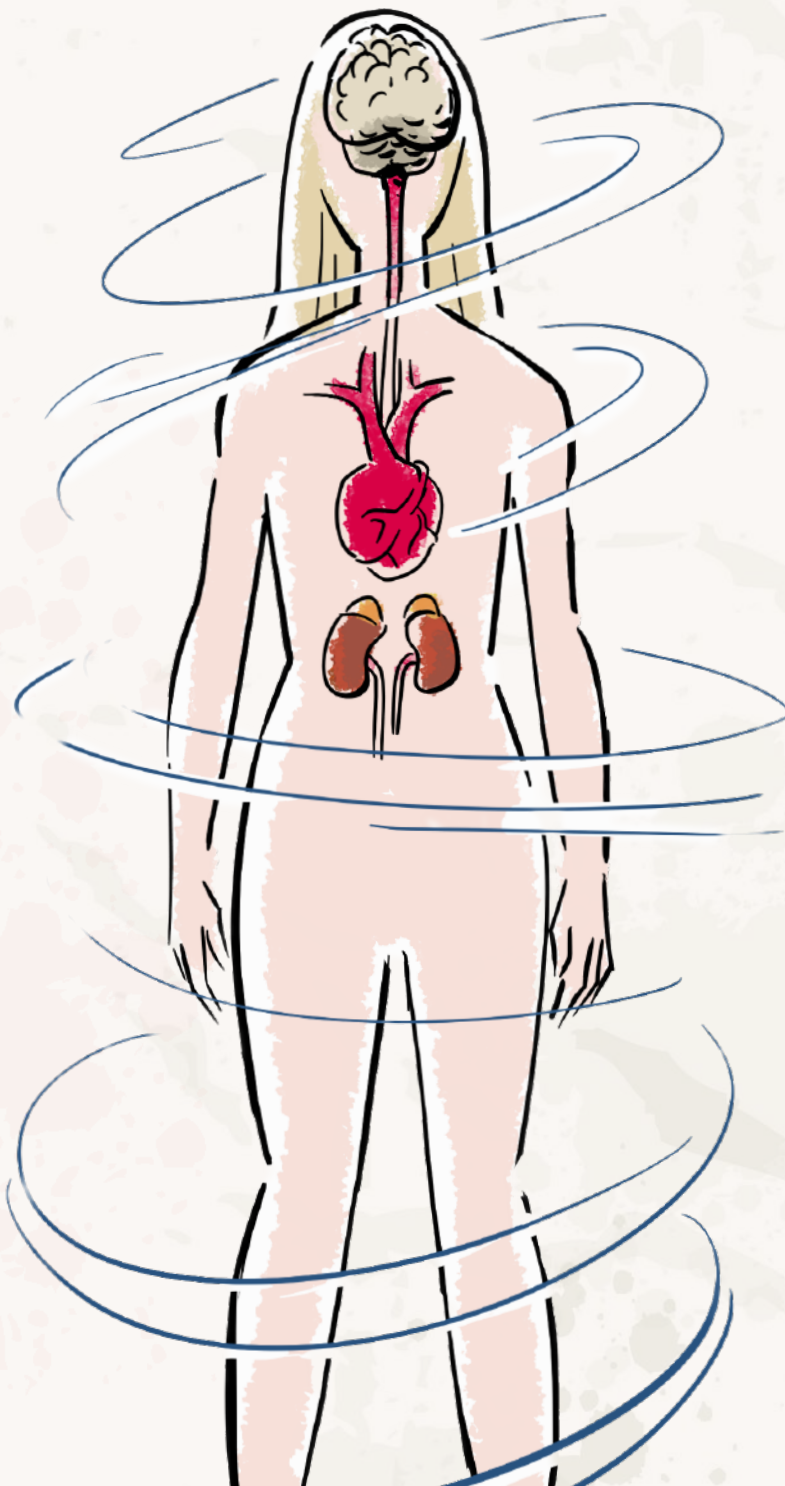
Kroppen i alarm

- et kort kig på biologien

Når en ung bliver overvældet, reagerer kroppen, som om der er fare på færde - også selv om faren kun findes indei. Stresshormonet kortisol stiger, hjertet banker hurtigere, musklerne spænder, og tankerne kører i ring.

I dette alarmberedskab leder hjernen efter noget, der kan bringe ro. For nogle unge har selvskade lagret sig som en metode, der virker i øjeblikket. Når kroppen mærker smerte udefra, udløses hormonet endorfin - kroppens eget morfinlignende stof - som kortvarigt dulmer det indre pres.

Når endorfinerne udløses, dæmpes ikke kun den fysiske smerte - mange oplever nemlig også, at endorfinerne giver et "kick" eller en lystfyldt følelse. Det betyder, at man faktisk kan blive afhængig af sin krops egne stoffer og af selvskaden, som man oplever som en effektiv udløser af disse stoffer. Derfor oplever mange unge, at de er både psykologisk og fysiologisk afhængige af deres selvskade.



Selvskade er IKKE det samme som selvmordsadfærd

Selvskade og selvmordshandlinger bliver ofte forvekslet, men udspringer af meget forskellige tilstande og intentioner.

Selvskade: Et forsøg på at holde ud. En måde at regulere indre smerte, dæmpe kaos eller genvinde kontrol.

Selvmordsadfærd: Et ønske om at *forsvinde væk* fra en tilstand, der føles ubærlig eller håbløs.

Selv om intentionerne er forskellige, er der en vigtig sammenhæng: Selvskade er én af de stærkeste kendte risikomarkører for senere selvmordstanker og -forsøg. Det betyder ikke, at selvskade er et selvmordsforsøg – men at den unge har det så svært, at der skal støtte og hjælp til andre måder at håndtere smerten på. At kende forskellen hjælper dig som forælder og pårørende til at reagere med ro og nysgerrighed – uden panik, men med alvor nok til at vise, at du ser den unges kamp og tager den alvorligt.

Selvordstanker som den mentale udvej

Selv om den unge godt kan have både selvskade og selvmordstanker samtidig, betyder det ikke, at de to ting er forbundet med hinanden. Det kan lyde helt forkert, men tanker

om selvmord kan, ligesom selvskade, have en funktion, der kan hjælpe den unge med at blive i livet. Og for nogle unge fungerer selvmordstanker som en slags frihedstanke – en mental udvej, der giver et øjebliks afstand til presset, uden at de faktisk ønsker at dø. En frihedstanke fungerer lidt, som når en voksen tænker: *“Hvis det hele bliver for meget, kan jeg jo altid sige mit job op.”* De færreste går ud og gør det. Men tanken giver et kort øjebliks lettelse, et lille mentalt rum, hvor man ikke føler sig fanget. Det betyder ikke, at man ønsker at forlade jobbet – det betyder, at man er presset.

På samme måde kan en ung have selvmordstanker som en mental flugt fra overvældelse. Det handler ikke altid om et reelt ønske om at dø, men om mistrivsel og en hjerne, der forsøger at finde en pause fra presset. Når man støtter den unge i de konkrete problemer – taler om det, der gør ondt, finder strategier, får hjælp – mister selvmordstankerne ofte deres greb igen.

Nannas historie

”Jeg følte alt på én gang og ingenting på samme tid. Der var perioder, hvor jeg ikke kunne finde ét eneste ord for det, jeg følte. Det var som at være flået op indefra uden at kunne sige, hvor det gjorde ondt. Når det blev for meget, skar jeg. min krop reagerede, før jeg selv gjorde. Først bagefter kom panikken – som om jeg først dér vågnede op. Jeg havde altid et barberblad bag mobil-coveret. Altså, jeg skulle jo ikke nødvendigvis bruge det, men bare tanken om at mangle det gjorde mig urolig. Det var min usynlige redningsvest.”

Spørg dig selv, som forælder:

- Hvordan reagerer du, når du bliver overvældet?
- Trækker du dig, bliver stille, handler hurtigt eller forsøger at løse alt på én gang?
- Kender du øjeblikke, hvor du mister overblikket, selv om du ikke ønsker det?
- Hvad sker der i din krop, når du bliver presset – uro, spænding, hurtigt vejrtrækning?
- Hvilke strategier bruger du for at få ro – og virker de altid?

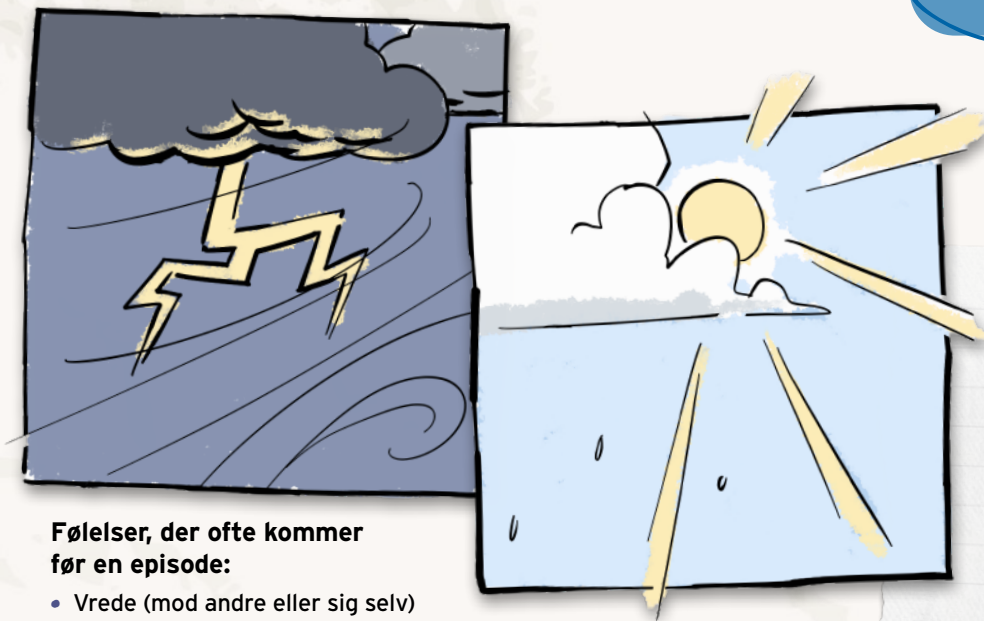
Følelser før og efter

Selvskade bliver sjældent udløst af én følelse. Den vokser frem af et helt indre landskab – et mix af uro, pres og følelser, der ikke har andre steder at gå hen. For nogle unge er det vrede, for andre tomhed, angst, ensomhed eller en følelse af aldrig at være tilstrækkelig. Når handlingen er sket, kan der komme lettelse et kort øjeblik, men det er ofte efterfulgt af tilbagevendende tunge følelser som tristhed og skam.

Det er denne bevægelse mellem følelser før og efter, der gør selvskade til en stærk, men kortvarig måde at håndtere presset på – og som kan skabe et mønster, der er svært at komme ud af alene.

Hvis du som forælder bliver usikker på, hvad der har udløst en episode, kan du spørge:

- "Hvilken følelse fyldte mest lige inden?"
- "Kan du huske, om det startede som uro, tomhed eller noget helt tredje?"
- "Hvordan havde du det efter?"



Følelser, der ofte kommer før en episode:

- Vrede (mod andre eller sig selv)
- Skam
- Frygt
- Tomhed
- Anspændthed eller uro
- Skyld
- Indre smerte
- Ensomhed

Følelser, der ofte kommer efter:

- Lettelse
- Flygtig nydelse
- Tristhed
- Skam

Nannas historie

"Lettelsen varer så kort. Det er som at tisse i bukserne for at holde varmen – i starten føles det rart, men hurtigt bliver det koldt og vådt og pinligt. Skammen kom altid. Skyldfølelsen, kaosset. Bøvlet med at skjule sår. Udadtil var jeg sjov, højtråbende og festlig. Indeni følte jeg mig lille, grim og forkert. Én, ingen måtte kende rigtigt."

FØLELSE

→ Noget indeni vokser og bliver svært at rumme: uro, vrede, skam, tomhed.

PRES

→ Indre smerter skaber alarm. Kroppen reagerer som ved fare. Følelsen bliver intens, uoverskuelig.

HANDLING

→ Selvskade giver et øjeblik pause fra presset.

KORTVARIG RO

→ Intensiteten falder. Kroppen slipper spændingen.

SKYLD OG SKAM

→ Roen forsvinder, og de svære følelser vender tilbage - ofte endda lidt stærkere.



Selvskadens cirkel

Cirklen, som er opfundet af Bo Møhl, viser, hvordan selvskade for mange unge bliver et loop. En følelse vokser. Kroppen reagerer. Presset stiger. Handlingen giver et kort pusterum. Og bagefter vender både de gamle følelser - og nye, svære - tilbage. Når kroppen først har lært, at selvskade giver et øjebliks ro, skal der ikke meget til, før den vælger samme vej igen, når presset stiger.

Forstå selvskaden - uden at acceptere den

Selvskade løser ingen af de bagvedliggende problemer. Det giver kun en kort pause. Netop derfor er det så vigtigt, hvordan du møder dit barn, og at du gør det med nysgerrighed efter det, handlingen forsøger at sige. Når du får øje på, hvad der ligger bag, bliver du en støtte - ikke ved at fikse alt, men ved at være et sted, hvor dit barn kan lande, mens I sammen finder andre måder at håndtere det svære på.



Reager - uden at forværre situationen

At opdage, at ens barn skader sig selv, rammer hårdt. Mange forældre reagerer spontant med chok, frygt, vrede eller gråd. Det er normale reaktioner på noget, der føles både grænseoverskridende og skræmmende. Men samtidig har dine reaktioner stor betydning for dit barn.

Det er helt naturligt, hvis du reagerer voldsomt, eller hvis det første, der vælter ud af dig, er: *"Stop! Lad være! Hvad sker der?!"* Men for den unge kan stærke følelsesudbrud - skældud, desperation, forhør eller pludselig gråd - føles som et ekstra lag pres oven på noget, der allerede er svært at rumme. Det gør det sværere at åbne op og lettere at skjule det næste gang. Hvis du omvendt lukker helt ned, kan det for den unge føles som afstand. Når du derimod falder lidt til ro, kan dit barn mærke, at følelsen i sig selv ikke er farlig.

De færreste rammer den helt rigtige reaktion i en stresset situation. Det vigtigste er, at du er tilgængelig, tydelig og nogenlunde rolig - nok til, at dit barn kan læne sig ind i dig uden at blive overvældet af dine følelser.

Validering

Validering handler grundlæggende om at vise, at det, den unge oplever og føler, giver mening - også selv om man ikke er enig i den unges handling. Når man føler sig set og forstået, falder intensiteten ofte. Validering virker derfor beroligende og konflikt-nedtrappende. Ofte kan få, gentagne validerende udsagn gøre det svært for en konflikt at vokse sig større.

Du kan fx sige:

- *"Jeg kan godt forstå, at du blev overvældet."*
- *"Det giver mening, at du reagerede sådan, når det hele føltes tungt."*
- *"Fortæl noget mere om..."*
- *"Hvad tænkte du, lige da du..."*
- *"Er det rigtigt forstået, at..."*
- *"Kan man se det sådan her..."*

Validering kan også ske gennem handling. For eksempel at smøre en mad, hente et tæppe eller blive siddende tæt på, når ord ikke er nok.

Selvskade betyder ikke, at dit barn vil dø eller ønsker at manipulere dig.

Selvskade betyder, at dit barn kæmper - og har brug for støtte og nye strategier.

Ord, der åbner - ord, der lukker

Når du får lyst til at sige:

- *"Hvorfor gør du det?!"*
- *"Lov mig, du aldrig gør det igen."*
- *"Det er fuldstændig vanvittigt."*

Så prøv i stedet:

- *"Jeg kan se, du har det svært. Vil du fortælle mig lidt om, hvad der skete?"*
- *"Jeg bliver bange, når jeg ser det - men jeg vil gerne forstå."*
- *"Det her må være hårdt. Jeg vil gerne være her hos dig."*

Når du kommer til at reagere uhensigtsmæssigt

Det vil ske - for alle forældre. Det afgørende er ikke at undgå fejl, men at gøre det godt igen. Og mister du fodfæstet et øjeblik, er det vigtigste, at du bagefter genfinder roen, reflekterer over din reaktion og viser dit barn, at I kan vende tilbage, tale om det og prøve igen. Sig fx: *"Jeg kom til at reagere for hårdt før. Det var fordi, jeg blev bange - ikke fordi du har gjort noget forkert. Kan vi prøve igen?"*

Spejling og fejlspejling

Når et barn er ked af det, hjælper det, at den voksne sætter ord på følelsen, støtter - og derefter giver slip igen. Det er sådan, børn lærer, at følelser kommer og går, og at voksne kan hjælpe dem igennem uden at overtage. Ved selvskade sker der ofte det modsatte: Vi spejler ikke den unges følelse - men vores egen frygt. Uden at det er intentionen, kommer vi dermed til at signalere, at situationen er mere farlig, end den unge selv oplever.

Unge er særligt modtagelige for voksnes indre tilstand. Når vi går i alarm, går de i alarm. Hvis vi bliver hængende længe i vores egen angst eller omsorg, lærer den unge ikke regulering - men uro. Det er balancen mellem nærvær og at give slip, der lærer den unge, at følelser kan reguleres - og at de ikke varer for evigt. Ved at give slip spejler du som forælder en tro på, at dit barn godt kan selv - og den tro på sig selv kan den unge tage til sig. Sig fx: *"Jeg kan se, du er ked af det. Jeg sætter mig lige her ved siden af dig. Du kan tage min hånd, hvis du vil. Når du er faldet til ro, hjælper jeg dig videre."*

"Desværre bliver man først rigtig god, når man står ude på den anden side."

- forælder





Ét skridt ad gangen

Træk vejret. Giv dig selv
et øjeblik, før du reagerer.

Du behøver ikke forstå alt
med det samme.

Du kan være en støtte
- uden at skulle fikse det hele.

Nannas historie

"Når jeg blev mødt med ro og omsorg for de
følelser, jeg mærkede, som ikke fokuserede
på min selvskade, kunne jeg mærke det helt
ind i kroppen. Et kram fra mor eller far,
der ikke var på vej væk, men insisterede
på at blive med mig gennem de ubehagelige
følelser. Jeg har svært ved at kende forskel
på mine egne følelser. Nogle gange ved
jeg ikke, om jeg er vred, ked af det eller
bare fyldt. men når nogen spørger stille og
... ægte, så hjælper de mig med at finde
sproget. De ser mig og ikke min selvskade."

Firefunktionsmodellen

- en nøgle til at forstå selvskade

Firefunktionsmodellen hjælper med at flytte fokus fra spørgsmålet *“Hvordan får vi selvskaden til at stoppe?”* til *“Hvad hjælper selvskaden med lige nu - og hvordan kan vi støtte på andre måder?”*. For mange forældre kan denne forståelse skabe mere ro, større empati og et bedre udgangspunkt for at støtte deres barn. For nogle vil én funktion være mest fremtrædende, mens der for andre kan være flere funktioner i spil på samme tid.

Det er for eksempel naturligt som forælder at ønske at fjerne alt, der kan bruges til selvskade, i håbet om at få handlingen til at stoppe. Men hvis indsatsen kun retter sig mod selve selvskaden og ikke mod det, der ligger bag, risikerer man, at behovet stadig er der. Når den unge ikke samtidig

hjelpes til at finde andre måder at håndtere det svære på, kan selvskaden i stedet blive mere desperat og tage nye, uforudsigelige former.

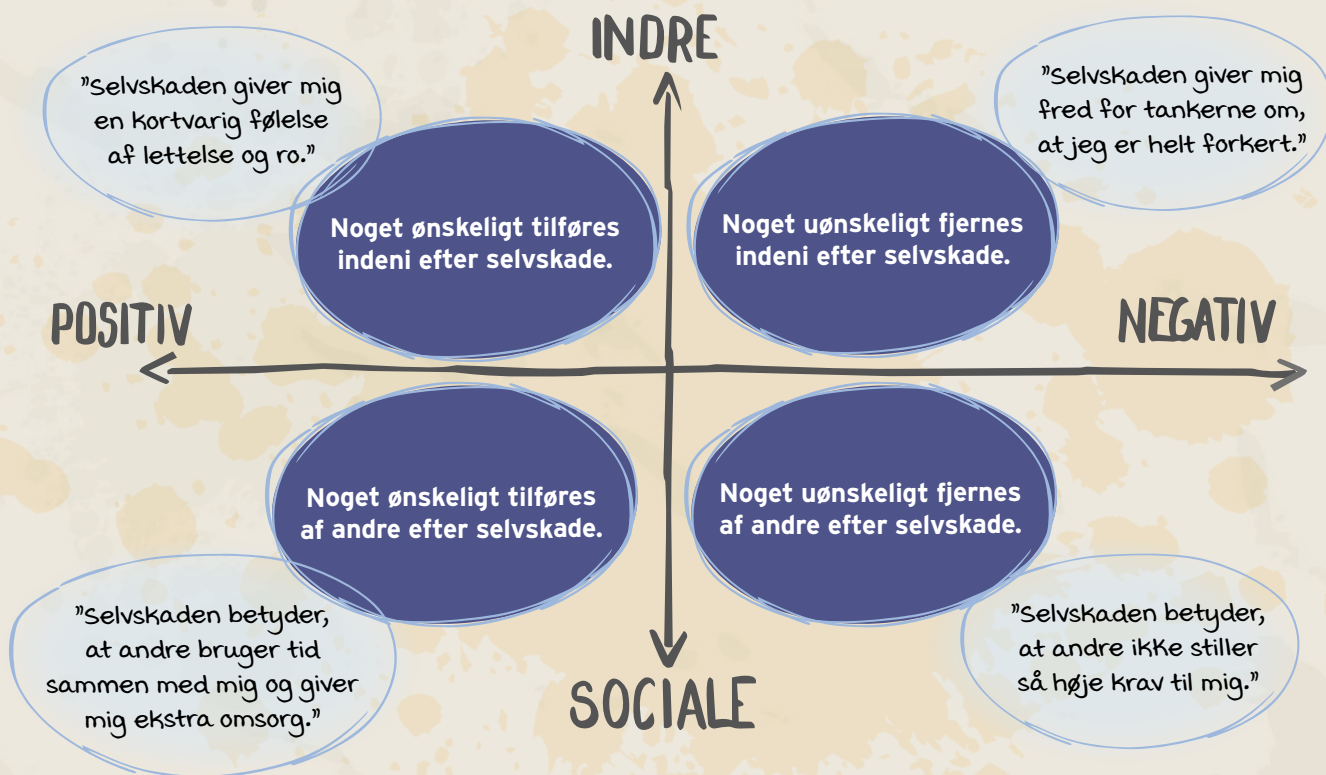
Ved at rette opmærksomheden mod årsagen til selvskaden og støtte alternative måder at håndtere følelser og behov på, skabes der bedre mulighed for reel forandring over tid.

Overordnet kan funktionerne bag selvskade opdeles i indre funktioner og sociale funktioner. Denne opdeling handler om, hvordan selvskaden hjælper - om den bruges til at håndtere indre smerte eller til at kommunikere til omgivelserne, at noget er svært.

Indre funktioner



Indre funktioner handler om det, der foregår inde i den unge. Her bruges selvskade som en måde at regulere eller håndtere indre oplevelser som stærke følelser, kaotiske tanker eller kropslige fornemmelser. Selvskaden kan for eksempel dæmpe indre uro, skabe en oplevelse af ro eller kontrol, bryde en følelse af tomhed eller håndtere selvkritik, skyld og skam. Når selvskade har en indre funktion, er behovet altså primært rettet mod indre smerte, som personen endnu ikke har andre måder at håndtere på.



Sociale funktioner

Sociale funktioner handler om selvskadens betydning i relation til *andre*. Her kan selvskade fungere som en måde at kommunikere noget svært på, særligt når ord ikke rækker, eller når det føles utrygt at sige tingene højt, såsom "Jeg føler mig ensom" eller "Jeg er bange for, at menneskerne omkring mig forlader mig". Selvskaden kan vise omgivelserne, at noget er alvorligt galt, være et forsøg på at få hjælp, omsorg, forståelse eller skabe kontakt, når man føler sig utryg eller alene. Det er vigtigt at understrege, at det for den unge ikke handler om at manipulere - men om et grundlæggende menneskeligt behov for at blive set, lyttet til og taget alvorligt.

Når selvskade har en social funktion, kan der opstå en risiko for, at adfærden ubevidst bliver forstærket. Som forælder er det derfor vigtigt at vise omsorg uden at gøre selvskaden til vejen til kontakt. Husk, at når selvskade er sket, har dit barn selv håndteret den ubærlige smerte indeni, og som forælder er det hjælpsomt at reagere roligt, kontrolleret og forudsigeligt og rette fokus mod at støtte til stabilitet og selvstændighed hos dit barn. Spørg kort: "Hvordan har du det nu?" eller "Hvad har du brug for at gå i gang med nu?" - aftalt på en omsorgsfuld måde, så I dagen eller dagene efter kan snakke om, hvad der skete.

FØR - samtalen i hjemmet

I de perioder, hvor dit barn er i ro, er der plads til at skabe kontakt. I skal ikke nødvendigvis forebygge alt, der kan gå galt FØR, men se det som tiden, hvor I opbygger et fundament, så den unge tør række ud, når noget begynder at presse sig på. Her kan I arbejde med, at følelser kan beskrives, reguleres og rummes – og at du er tilgængelig, også når det svære melder sig igen. Og det er her, I kan få den vigtige snak om, hvad selvskaden hjælper med.



SCAN

Øvelse:

Hjælp dit barn med et sprog for følelser

Mange unge mangler ord for det, der sker inde i. Det kan gøre følelser diffuse og svære at styre. En lille daglig rutine kan ændre meget.

Når dit barn ikke vil tale

Det er almindeligt, at unge lukker i. Du kan stadig være en hjælp.

Prøv at reflektere højt:

- *"Jeg kunne forestille mig, at der sker meget inden i dig lige nu."*
- *"Far og jeg talte om, at vi tror, du måske føler dig presset. Er det helt forkert?"*
- *"Må jeg prøve at sige højt, hvad jeg tænker?"*

Refleksion gør den indre verden mindre ensom – også når den unge ikke svarer.

Aktiv lytning - forskellen på at løse og at lytte

Når du løser:

- Du taler meget
- Du giver forslag
- Du afbryder eller færdiggør sætninger
- Du tager styringen

Når du lytter:

- Du holder pauser
- Du stiller åbne spørgsmål
- Du følger den unges tempo
- Du accepterer stilhed

Tavs støtte, hvis ord føles for store

- Sid tæt på den unge
- Lav en varm drik
- Læg telefonen væk
- Vær i rummet uden krav om samtale

Lån dit nervesystem til dit barn

Gør, hvad du kan for at få ro på dine egne følelser, så du kan "låne dit nervesystem" til dit barn - prøv gennem dit kropssprog og rolig vejrtrækning at udvise: "Det går over igen, vi kan godt komme igennem det her sammen."

UNDER – mens selvskaden står på

Når en selvskade-episode er i gang, reagerer både unge og forældre stærkt. Tankerne flimrer, kroppen går i alarm, og følelserne bliver til en tsunami. Selv om det for mange vil være en helt naturlig reaktion, gælder det UNDER ikke om at kontrollere situationen, stoppe handlingen fysisk eller fjerne alle risici. Sænk i stedet tempoet, skab ro – og hjælp den unge tilbage til kontakt med sig selv. Det mest hjælpsomme, du kan bringe ind i rummet, er din regulering.



Nannas historie

"Det gjorde en kæmpe forskel, at min mor ikke straks forsøgte at fikse mig eller finde løsninger. At hun bare kom ind og sad der. At hun lyttede. At hun ikke gjorde min skam større."

Skab ro – det smitter

- Træk vejret langsomt
- Sæt dig ned i øjenhøjde
- Sænk stemmen
- Tal langsommere end normalt
- Stil ét spørgsmål ad gangen
- Brug et neutralt kropssprog
- Husk: Du skal ikke fikse det – bare være der

Hands off – undgå fysisk indgriben

I psykiatrisk praksis arbejder man med at undgå fysisk indgriben, medmindre den unge er i akut livsfare. Tænk, at tvang eskalerer, mens rolig kontakt regulerer.

Skab kontakt

- "Jeg sætter mig her, så du ikke er alene."
- "Jeg kan se, du kæmper med ubehag inde i. Jeg er her."
- "Du behøver ikke forklare noget lige nu."
- "Jeg kan forestille mig, du er fyldt op af nogle rigtig ubehagelige følelser."

Når dit barn har trang til selvskade – eller står midt i det – handler denne tilgang om, at du som forælder hjælper med at skabe ro sammen med dit barn. Unge regulerer ofte deres følelser gennem de voksne omkring dem, og derfor har din egen ro stor betydning. Ved at være nærværende, rolig og støttende kan ubehaget i nogle situationer dæmpes i samværet, så trangten til selvskade mindskes. I psykiatrien kaldes dette en skadesreducerende tilgang, hvor fokus ikke nødvendigvis er på at stoppe selvskaden med det samme, men på at mindske belastningen og støtte den unge bedst muligt i øjeblikket.

EFTER – når der igen er ro

Lige EFTER episoden skal den unge genfinde sin selvstændighed og mærke, at du tror på, at de kan komme tilbage til sig selv. Og når nervesystemet igen er stabilt, som det typisk vil være dagen eller dagene efter, opstår det rum, hvor I kan tale om det indre pres, der førte til episoden, og begynde at finde andre strategier.

Lige efter episoden

Det kan føles intuitivt at ville lære den unge noget i det kaotiske øjeblik – men det bliver først muligt senere. Lige efter episoden er det vigtigste:

- Hold fast i roen
- Undgå belæring og forklaringer
- Hjælp den unge tilbage til almindelige rutiner
- Kort, varm støtte: *“Jeg er her, og du kan komme til mig, hvis du skulle have brug for det igen”*
- Giv dit barn ansvar i en tryk ramme

Dagene efter

Når følelserne har lagt sig, er der igen adgang til refleksion, sproglig kontakt og små skridt mod forandring. Det er selvskadens mellemrum – det sted, hvor udvikling sker. Her kan I tale om:

- Hvad der skete
- Hvad der skete lige inden
- Hvad selvskaden gav et øjebliks pause fra
- Hvilke følelser, der fyldte mest
- Hvilke alternativer, der kunne være næste gang

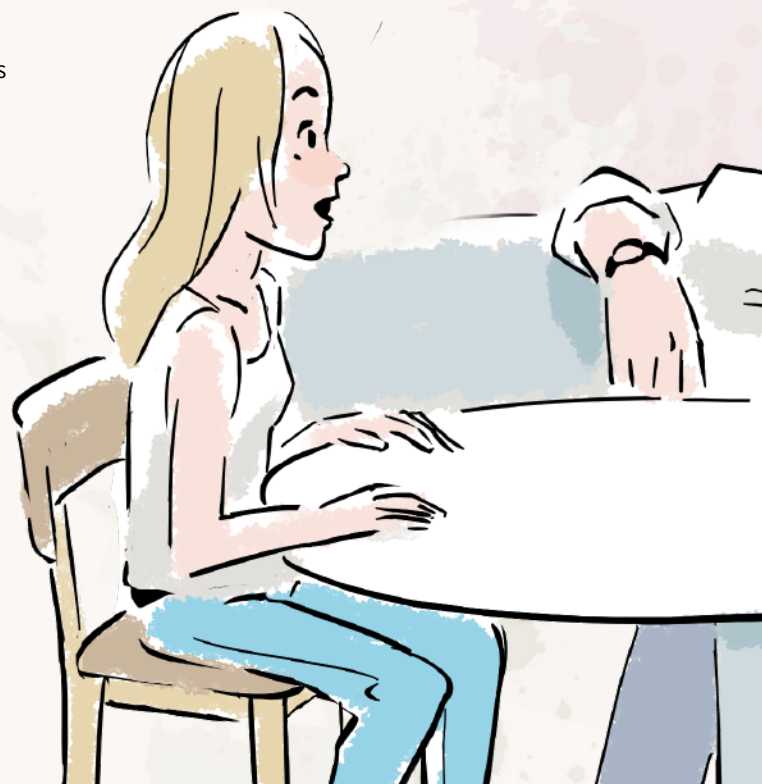
Et stærkt værktøj hertil er den rammesatte samtale. Den kan du læse mere om på s. 22, hvor du også finder en guide til, hvordan den bruges.

Spørg ikke:

“Hvorfor gjorde du det?”

Spørg i stedet:

“Hvad hjalp det dig med i øjeblikket?”



Når du opdager sår, redskaber eller blod,
så vær rolig og nysgerrig uden at dømme:

"Har du det svært
for tiden?"

"Hvad var det
sværeste, før
det skete?"

"Giver det dig
noget at have
redskabet
liggende?"

Selvskade og identitet

For nogle unge kan selvskade blive et fællesskab eller en del af deres selvforståelse. At stoppe kan derfor vække frygt for at blive alene. Her hjælper samtaler om håb, drømme og fremtid med at opbygge en identitet, der rækker ud over selvskaden.

Vejrtrækning og mindfulness

Her kan du finde en række hjælpsomme øvelser til dig og dit barn:

SCAN



Nannas historie

"At lade være med at skade sig selv er ikke det samme som at have det godt. Pludselig skulle jeg mærke følelserne uden min 'førstehjælp'. Og det skræmte mig. Hvem er jeg, når jeg ikke dulmer?"



Tre redskaber, der kan hjælpe jer

Hvad gør vi? Hvad hjælper?
Hvordan kommer vi videre?

Du skal ikke kunne alt selv. Men der findes nogle redskaber - hver med sin rolle og plads i processen - som kan skabe ro og retning for den unge og for jer som familie.

- **FOREBYGGELSESPLANEN** er den unges opskrift på, hvad der hjælper, når presset indeni stiger
- **AFTALEPLANEN** giver familien en fælles retning, når bølgerne går højt
- **DEN RAMMESATTE SAMTALE** efter selvskade hjælper både jer og den unge med at blive klogere på episoden, og hvad der kan hjælpe en anden gang

Du finder de fulde guides til redskaberne ved at scanne de enkelte QR-koder.

Den laves på et roligt tidspunkt og beskriver:

- tidlige tegn på, at noget er svært
- hvad der hjælper i grøn, gul og rød zone
- hvordan den unge signalerer behov for hjælp
- hvad der hjælper - og ikke hjælper - når den unge har det svært
- hvem der kan kontaktes uden for hjemmet

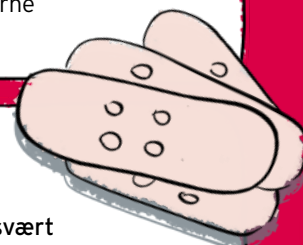
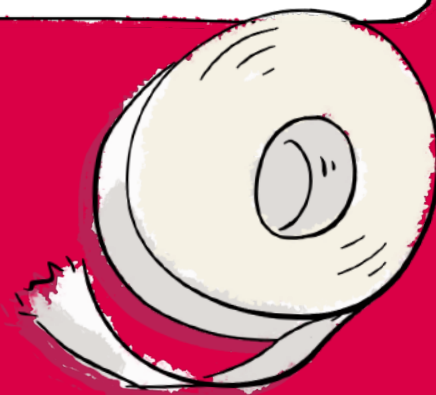
Forebyggelsesplanen - den unges egen plan

Forebyggelsesplanen er den unges egen opskrift på, hvad der hjælper, når noget begynder at ulme.

Planen giver både den unge og jer et fælles sprog. Den gør det lettere for den unge at mærke og melde, hvor i zonerne de befinder sig, og den giver jer voksne konkrete handlinger at støtte med - uden gætværk.

Find forebyggelses- og aftaleplanen her:

SCAN



Aftaleplanen - familiens fælles retning

Hvor forebyggelsesplanen er den unges, er aftaleplanen familiens. Den beskriver, hvordan I som voksne støtter bedst - og hvordan I samarbejder, når noget bliver svært.

Her aftaler I fx:

- hvad I gør og ikke gør, når den unge har det svært
- hvem der tager første kontakt, og hvordan I støtter hinanden
- hvordan I taler i pressede situationer
- hvad I gør i grøn, gul og rød zone
- hvem uden for hjemmet, I kontakter ved behov



Aftaleplanen giver struktur og forudsigelighed, og det er særligt vigtigt, når følelserne hos både den unge og de voksne er stærke. Den hjælper jer med at være et team - også på de dage, hvor kræfterne er små.

Find støtteværktøjet til samtalen efter selvskade ved at scanne koden. Den indeholder en blank og udfyldt version af værktøjet, som du kan printe og bruge sammen med dit barn.



SCAN

Samtalen efter selvskade - forstå og forebyg næste gang

Et støtteværktøj, der kan anvendes til at rammesætte denne samtale, er kæde- og løsningsanalysen. Den bruges efter en episode - ikke for at udpege skyld, men for at skabe forståelse:

Hvad skete der? Hvorfor?

Og hvad kan hjælpe næste gang?

Som støtte til samtalen efter selvskade kan I lade jer inspirere af de otte led i kædeanalysen:

Selvskaden - hvad gjorde du?

Kroppen - hvad mærkede du?

Tanker - hvilke tanker kørte rundt i hovedet?

Følelser - hvad følte du?

Udløsende hændelse - hvad satte det i gang?

Sårbarhed - hvad gjorde dig ekstra sårbar den dag?

Kortvarige konsekvenser - hvad skete lige efter selvskaden?

Langvarige konsekvenser - hvad sker bagefter?

Løsningsanalysen - hvad kan vi gøre næste gang?

Når kæden er lagt, undersøger I sammen:

- hvor det blev svært
- hvilke alternativer den unge kan prøve næste gang
- hvad du som forælder kan gøre anderledes
- hvad der kan justeres i hverdagen
- hvilke 2-3 konkrete aftaler, der bliver jeres "næste gang-plan"

Vil du lytte til en samtale efter selvskade?

Scan QR-koden, og lyt til et rollespil mellem "Nanna" og hendes mor, hvor de sammen udfylder kæden trin for trin.

Podcast



Bedring og tilbagefald

Når et ungt menneske begynder at bevæge sig væk fra selvskade, kan man let forestille sig, at udviklingen sker som en lige linje – skridt for skridt fremad. For de fleste ser processen dog anderledes ud. Udviklingen er sjældent ensartet og kan gå både frem og tilbage. For nogle kan der være perioder, hvor det føles, som om udviklingen står stille. Nogle dage vil føles tættere på det nye og håbefulde, andre dage tættere på det gamle – til dyb frustration både for den unge og for jer som familie. Men sådan er processen, og det er helt normalt. Det vigtigste er, at bevægelsen er sat i gang.

Det kan være svært at have det godt

For unge, der længe har levet med indre uro, kan ro og gode dage føles uvante – nogle gange skræmmende. Det tager tid at vænne sig til, at det gode også kan være trygt. Man kan opleve savn efter noget, der før gav hurtig lindring, og endda frygt for at miste en del af identiteten – for hvem er jeg uden selvskade?

Støt den unge i at rumme de positive følelser, ikke kun de smertefulde. Sig fx: *“Det giver mening, at du bliver usikker, når tingene føles anderledes. Det nye kan være skræmmende – også når det er godt.”*

Kroppen husker

Kroppen husker den lindring, selvskaden gav. Derfor kan impulsen dukke op igen – selv når den unge ved, at selvskade ikke hjælper på den lange bane. Særligt i pressede perioder kan kroppen reagere, som den plejer.

Du kan minde dit barn om: *“Din krop gør det, den plejer. Det betyder ikke, at du ikke er i gang med at ændre dig.”*

Når tilbagefald sker

Tilbagefald betyder ikke, at I er slået tilbage til start. De er en del af processen – og ofte en mulighed for at forstå noget nyt. Når et tilbagefald sker, hjælper det at have en rammesat samtale efter selvskade-episoden (se s. 22), når der er ro på igen, og pege på det, den unge gjorde rigtigt før tilbagefaldet.

Du kan fx sige: *“Det her ændrer ikke på, hvor langt du er kommet. Lad os kigge på, hvad der pressede dig – og hvordan vi kan støtte dig næste gang.”*

“Det vigtigste er at gå ind i det og blive ved med at være der. Og samtidig turde forlange lidt. Det kræver is i maven – men der er ingen vej udenom.”

- forælder



Bedring er ikke:

- fravær af selvskade
- at den unge "tager sig sammen"
- en lige linje frem
- at der aldrig sker tilbagefald

Bedring er:

- at der går længere tid mellem episoderne
- at den unge åbner sig en smule mere
- at nye strategier bruges - også selv om det starter i det små
- at den unge stopper en selvskade-impuls hurtigere
- at den unge får mod på at prøve igen - selv efter et tilbagefald
- at den unge selv begynder at se mønstre og sammenhænge

Nannas historie

"Tilbagefald føles som at snuble i det samme hul, jeg troede, jeg havde lært at gå uden om. Men det er i orden med tilbagefald. Det gør mig ikke til et dårligt menneske. For jeg rejser mig igen."

At øve sig i det svære

En vigtig del af at hjælpe dit barn er gradvist at øve det, der er svært - i små skridt og i trygge rammer. Når det svære do-
seres, kan dit barn få erfaring med at være i ubehaget uden at blive overvældet. Det giver den unge mulighed for at være med svære følelser uden at stå alene - og uden at der opstår en kobling mellem selvskade og kontakt til dig. Eksempel: "Jeg bliver hos dig i et kvarter. Så får du 10 minutter for dig selv, og bagefter kommer jeg igen og ser, hvordan du har det." Når du kommer tilbage, kan du anerkende indsatsen: "Det var flot, at du kunne være alene i de 10 minutter."

Øvelse: Hold-ud-færdigheder

Når en ung er i en stresset eller ophidset tilstand, hjælper forklaringer, råd og lange samtaler sjældent. På det tidspunkt handler det om at komme igennem stormen uden at skade sig selv. Hold-ud-færdigheder er små, sanselige strategier, der hjælper kroppen med at lande igen. Det kan fx være at:

- holde noget koldt i hånden
- få en stærk smag i munden (mint, chili, surt slik)
- skrike eller råbe ned i en pude
- hoppe på stedet eller spænde hele kroppen og give slip
- tælle bestemte ting i rummet (farver, former, lyde)

Find flere eksempler på hold-ud-færdigheder i forebyggelsesplanen på s. 22.

Her finder du en liste med inspiration til små ting, der kan gøre en stor forskel for dit barn i det daglige, samt et ugeskema, I kan udfylde sammen:



SCAN

myte:

Hvis man ignorerer ar og blå mærker, går det over af sig selv.

Fakta:

Stilhed stopper ikke selvskade.
Den unge har brug for tryghed, ro og kontakt
- ikke at nogen vender det blinde øje til.

myte:

Selvskade betyder, at man er psykisk syg.

Fakta:

Selvskade er et symptom, ikke en diagnose. Man kan være presset, overvældet eller mangle strategier uden at uden at have en psykiatrisk diagnose.

myte:

Selvskade handler KUN om opmærksomhed.

Fakta:

Der er rigtig mange forskellige funktioner bag selvskade. Måske er opmærksomhed én af dem, men den står sjældent alene - husk derfor altid at udvise nysgerrighed frem for blinde antagelser.

myte:

Kun bestemte "typer" af unge mennesker gør det.

Fakta:

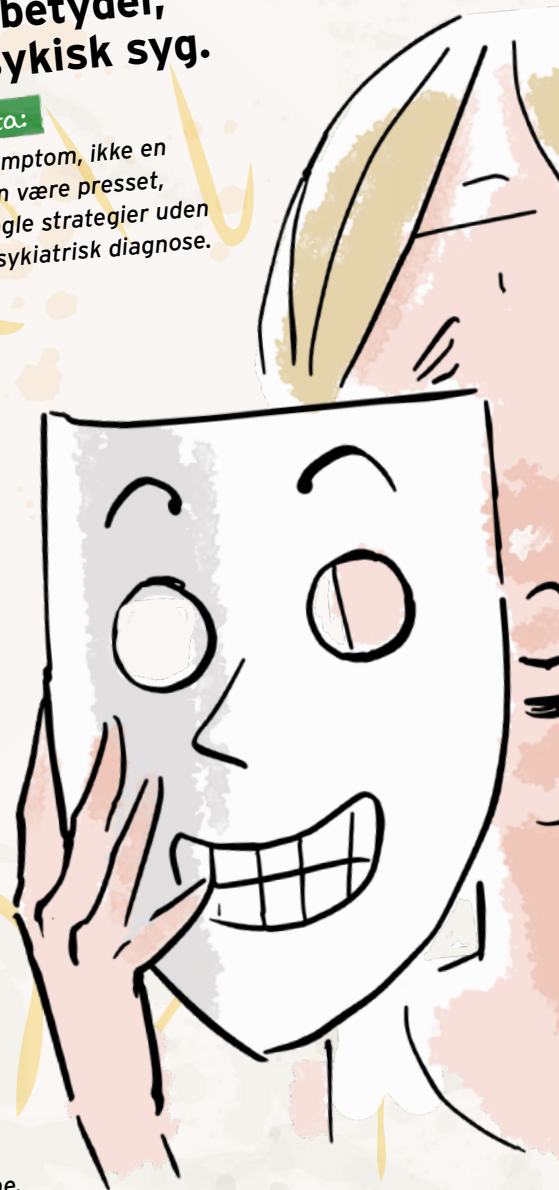
Selvskade findes i alle miljøer, familier og sociale grupper. Det handler om følelsesregulering, ikke om personlighedstype.

myte:

Man kan bare tage sig sammen og stoppe.

Fakta:

Selvskade stoppes ikke med viljestyrke alene. Den unge mangler alternative strategier og skal lære nye måder at regulere sine følelser på.





myte:

Hvis jeg viser min frygt eller vrede, stopper den unge med selvskaden.

Fakta:

Stærke følelsesudbrud øger ofte skam og afstand. Rolighed, nysgerrighed og validering hjælper bedst.

myte:

Det er farligt at tale om selvskade - man kan "plante idéen".

Fakta:

Åbne, rolige samtaler forebygger. Tavshed øger skam. Man kan ikke fremprovokere selvskade ved at spørge ind til det, tværtimod.

myte:

Selvskade er kun et teenagefænomen.

Fakta:

Selvskade forekommer i alle aldre - også blandt yngre børn og voksne.

myte:

Det er kun piger, der skader sig selv.

Fakta:

Alle køn selvskader. Ca. hver tredje pige og hver syvende dreng i 9. klasse har erfaring med selvskade.

myte:

Når den unge siger "det er ikke et problem", er det nok rigtigt.

Fakta:

Benægtelse er almindelig. Mange unge bagatelliserer selvskaden af skam eller frygt. Tag bekymringen alvorligt, selv hvis den unge ikke gør.

myte:

Forældre kan ikke hjælpe - kun professionelle kan gøre en forskel.

Fakta:

Professionelle er vigtige, men forældre, venner og andre nære relationer spiller en central rolle i vejen tilbage på rette spor.

myte:

Selvskade er det samme som et selvmordsforsøg.

Fakta:

Selvskade og selvmordsadfærd kan optræde samtidig, men funktionerne er forskellige. De fleste, der selvskader, forsøger at finde en vej til netop at leve med og lindre deres smerte - ikke at dø.

Mødet med familien og omverdenen

Selvskade påvirker hele hjemmet og mange andre i omgivelserne. Mange forældre beskriver det som en usynlig gæst i rummet: én, man hele tiden mærker, men sjældent ved, hvordan man taler om. At støtte den unge handler derfor også om at støtte alle de andre, som bliver berørt.

Bedsteforældre og andre voksne i dit barns liv

Tæt familie eller gode venner kan have stor betydning i en svær tid, men det er ikke altid let for dem at vide, hvordan de bedst kan støtte. Med lidt vejledning kan de blive et vigtigt anker, der giver stabilitet, varme og normalitet i en tid, hvor meget andet kan føles uroligt. Det kan fx være en hjælp at give en kort forklaring, som ikke nødvendigvis går i detaljer, men som giver retning, a la: *"Hun kæmper med nogle svære følelser og bruger selvskade for at få ro. Vi arbejder på at finde andre strategier, men det tager tid."*

"Vi skulle have inddraget vores nærmeste familie. Det gjorde vi ikke - og det var en katastrofe. Vi ville beskytte hende, gemme det væk. Men det holdt ikke. Rygtet kom ud, og så spillede vi skuespil. Bedsteforældrene reagerede voldsomt. Morfar gik helt i stykker. Min far græd. Det var frygtelige besøg. Det skulle vi have gjort anderledes. Det må ikke blive tabu eller facade."

- forælder

Eller: *"Han kan godt blive overvældet. Hvis han trækker sig, har vi aftalt med ham, at vi giver ham 10 minutter, inden vi prøver at snakke om, hvad der opleves svært."*

Det kan også være en støtte at fortælle dem, hvordan de bedst kan være der for den unge og for jer som familie:

- Møde den unge roligt og uden bebrejdelser
- Lytte i stedet for at prøve at løse udfordringen
- Give plads til almindelige stunder, hvor den unge ikke er "den, der har det svært"
- Undgå at presse den unge til at tale
- Ikke spørge ind til sår eller metoder
- Ikke tolke adfærden som "trodsig"
- Spørge, hvad I som forældre har brug for - både i hverdagen, og når det er svært

Skolen - en vigtig samarbejdspartner

Skolen kan fylde en stor del af den unges hverdag, og lærerne ser den unge i situationer, som forældre ofte ikke gør. Med en grundlæggende forståelse for den unges udfordringer kan de bedre aflæse signaler og skabe små justeringer i hverdagen, som gør en stor forskel. Et godt samarbejde med skolen kan også give jer som forældre vigtig viden om, hvordan den unge har det i skoledagen - i pauserne, i timerne, med venner - og om der er mønstre, der går igen. Skolens perspektiv kan være med til at øge forståelsen for, hvad den unge kæmper med - både hjemme og ude. Fortæl fx:

- hvad der er svært for den unge i skoledagen
- hvilke signaler, skolen skal holde øje med
- hvad der hjælper (fx pauser, et roligt rum)

Ar, sår og omverdenens blikke

Mange unge fortæller, at de er nervøse for, om andre stirrer, udsørger eller dømmer dem, og det kan gøre fællesskaber og sociale situationer ekstra svære. Her kan du som forælder hjælpe med at skabe lidt mere ro. Tal med dit barn om, hvad de selv har det bedst med, og støt dem i at finde nogle enkle sætninger, der giver dem kontrol, hvis nogen spørger. Nogle vil gerne dele lidt, andre ingenting. Hvad har dit barn selv lyst til at sige - og til hvem? Og vær tydelig derhjemme: Ar er ikke noget, man skal skamme sig over. De fortæller en historie om et barn, der har haft det svært - ikke om, hvem de er som menneske.

Sundhedsprofessionelle - sådan står du stærkere

Møder med sundhedsprofessionelle kan føles overvældende. Der er meget på spil, og det kan være svært at holde overblik, når bekymringerne fylder. Alligevel kan disse møder blive en stor støtte, hvis du får sagt og spurgt om det, du har brug for.

Det kan hjælpe at gøre møderne så konkrete som muligt. Du kan fx:

- skrive spørgsmål ned på forhånd
- tage noter eller en støtteperson med
- bede om forklaringer i et sprog, der er til at forstå

Få klare svar på:

- "Hvad kan jeg som forælder gøre eller lære, som kan hjælpe mit barn?"
- "Hvad er næste skridt?"
- "Hvad gør vi derhjemme?"
- "Hvordan følger vi op?"
- "Hvad skal vi holde øje med?"

Nannas historie

"Jeg havde ikke stået her, hvis min familie ikke havde grebet mig. Nogen, der sagde: 'Jeg kan godt se, du har det pissesvært. Nu sætter jeg mig lige her sammen med dig. Jeg er der for dig'. Jeg blev mødt i, at jeg er et menneske, der kæmper. Jeg blev mødt med kærlighed og forståelse."



Søskende - de stille vidner

Søskende opfatter ofte langt mere, end man tror. De lægger mærke til stemninger i hjemmet, små pauser i samtalerne og ændringer i hverdagen. De ved, når noget er svært - også selv om ingen siger det højt. Hvis de ikke får en forklaring, er det helt naturligt, at de selv begynder at udfylde hullerne med egne forestillinger om, hvad der foregår, hvilket kan være langt mere skræmmende end virkeligheden.

Nogle søskende har måske overværet episoder, der gjorde dem bange eller usikre på, hvordan de skulle reagere. I andre familier kommer søskende også til at bære på hemmeligheder for den, der selvskader - enten fordi de bliver bedt om det, eller fordi de selv vil beskytte deres bror eller søster. Uanset om de bærer på spørgsmål, oplevelser eller fortroligheder, kan det være en tung byrde at stå alene med.

Samtidig kan søskende nemt blive i tvivl om deres rolle: Skal de hjælpe? Trække sig? Tage hensyn? Holde noget skjult? Her er det vigtigt at vise dem, at ansvaret ikke ligger hos dem, og at de stadig må være børn eller unge med deres eget liv, deres egne interesser og deres egne pauser.

Sørg for at forklare søskende, hvad det er, der sker hjemme hos jer - i et sprog, der passer til deres alder og modenhed. Det løser ikke alt, men det giver dem noget at stå på, der gør situationen mindre uforståelig, og som viser, at du som voksen tager ansvar for det svære. Søskende skal ikke stå alene med deres tanker. Og de har brug for at vide, at de er set, og at deres reaktioner er naturlige.

Sådan støtter du søskende:

- Giv plads til spørgsmål - også de samme igen og igen
- Giv dem tid alene med en forælder, hvor de ikke skal tage hensyn
- Hold fast i hverdagsliv: leg, grin, aktiviteter
- Sæt ord på, at du ser dem: *"Jeg ved, det også påvirker dig"*
- Hjælp dem til ikke at føle ansvar: *"Det er de voksnes opgave at hjælpe"*
- Gør det tydeligt, at de aldrig skal bære hemmeligheder, der gør dem utrygge

"Selvskade er det eneste, der bliver snakket om hjemme hos os. Jeg er bare stille og tager imod. Jeg er skyggebarnet i vores familie."

- søskende

"Lillebror trak sig og gemte sig i alt for mange år. Senere fandt vi ud af, at han var bange for, at vi ville fjerne vores fokus fra storesøsters selvskade, hvis vi brugte tid på hans problemer."

- forælder





“Sidste sommer skulle hun
pludselig indlægges på psyk.
Far og mor var ikke hjemme, og
så var der kun mig. Jeg bliver
så sur på hende og på systemet
og på alt det, der foregår. Det
er mega frustrerende, og der er
ingen, der forstår mig.”

- søskende

Pas på dig selv

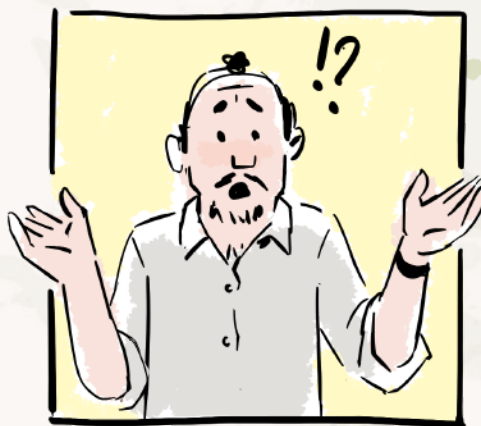
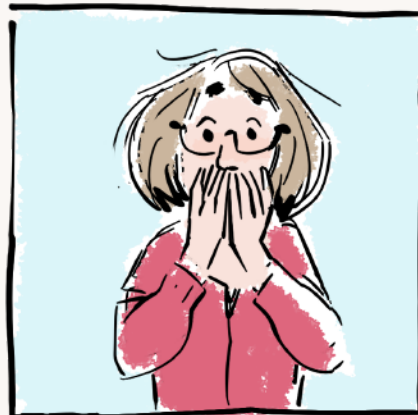
Det er helt naturligt, at det slider at være vidne til sit barns smerte. Mange forældre fortæller om stunder, hvor skammen hviker, at de burde have gjort noget anderledes. Hvor skylden spørger, hvorfor de ikke så tegnene tidligere. Hvor sorgen fylder, fordi dit barn kæmper så hårdt. Og hvor udmattelsen rammer hårdt og nådesløst – som et helt naturligt resultat af at stå i alarmberedskab alt for længe.

Det er vigtigt at huske, at dine følelser i sig selv ikke skader dit barn. Tværtimod. De betyder, at du er menneske, og at du reagerer, når noget gør ondt. Det, der gør situationen tungere, er ikke følelserne – men at være alene med dem.

Derfor er det en hjælp at dele tankerne med et menneske, du stoler på. At række ud til professionelle. At give dig selv små pauser uden at tænke, at du svigter. At minde dig selv om, at du gør det, du kan – og at det er nok.

”Det er en kæmpe udfordring at lægge sig fladt ned og bede om hjælp. Og det kan være enormt svært at tale med nogen om, at man har et barn, der har selvskadende adfærd, ikke mindst fordi det er så tabubelagt.”

- forælder



Støtte og fællesskab

Der er noget særligt ved at høre andre forældre sige:

"Vi råbte også."

"Vi frøs også."

"Vi troede også, vi var de eneste."

For mange er det et vendepunkt, at det svære bliver delt. Når du møder andre, der også famler i blinde i selvskadens skygge, opstår der et spejl, hvor du kan se dig selv mere tydeligt.

Husk iltmasken til dig selv først

At tage vare på sig selv, mens ens barn har det svært, føles ofte forkert. Men det er noget af det mest ansvarlige, du kan gøre. Du skal ikke være den perfekte forælder. Du skal være den, der er der. Den, der bliver stående. Den, der kommer igen. Den, der ikke taber sig selv.

For der vil komme tidspunkter, hvor det faktisk er din tur til at blive båret. Hvor du bliver kortluntet, mister overblikket, trækker dig fra andre eller føler dig alene, også selv om du ikke er det. Det er ikke et tegn på, at du er ved at give op. Det er et signal om, at du skal række ud.

Små handlinger kan være store: at gå fem minutter væk for at få ro, tage imod hjælp fra nogen, du stoler på, fastholde en lille rutine, der minder dig om, hvem du er, eller lade en anden voksen bære noget af ansvaret den dag.

Når omsorg og empati skaber udbændthed

Inden for psykologien snakker man om empatisk udmattelse (eller omsorgstræthed) som en dyb, følelsesmæssig udmattelse, der opstår, når man konstant udsættes for andres lidelser eller traumer.

"Jeg er plaget af dårlig samvittighed og tænker meget over, hvilke signaler jeg har overset, og om jeg kunne have gjort noget tidligere."

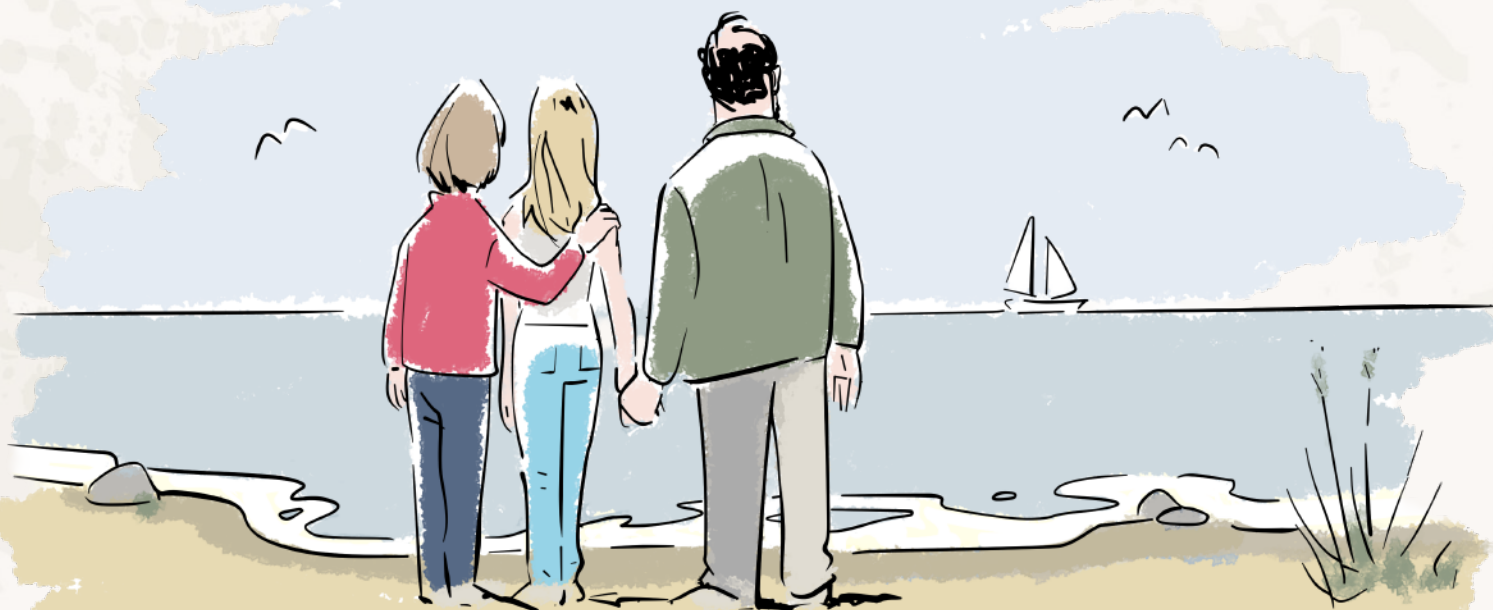
- forælder

PODCAST

Her kan du lytte til en samtale med specialpsykolog Morten Ellegaard Hell om, hvordan unge med selvskade arbejder med følelsesregulering under indlæggelse på et terapeutisk afsnit - og hvad I som forældre kan lade jer inspirere af derfra.



SCAN



Pas på parforholdet

Selvskade påvirker ikke kun relationen til jeres barn - men også relationen mellem jer som forældre og par. I er på hele tiden. Reagerer, beroliger, hjælper, støtter, håber. Prøver at være forældre, partnere og mennesker på samme tid. Det er en belastning, der sætter sig i kroppen. For mange viser udmattelsen sig først, når der endelig er en smule ro. Som om kroppen først dér giver slip og indrømmer, hvor hårdt det hele har været. Og så kan crashet komme.

Når man følelsesmæssigt er presset over længere tid, kan der opstå en såkaldt polarisering i parforholdet. Man kan blive uenig om tilgange, man tidligere var enige om, fx hvornår man skal handle, og hvornår man skal holde igen. Og i forsøget på at passe på den unge er det ikke unormalt, at man kan komme til at glide længere og længere ud i hver sin pol, ofte med gode intentioner, men med flere konflikter til følge. Dermed kan man som par komme til at modarbejde hinanden, i stedet for at stå sammen som et team om den

fælles bekymring og mission. Derfor er det vigtigt jævnligt at tjekke ind med sig selv - og med hinanden.

Spørg dig selv:

"Hvad tærer mest på mig lige nu?"

"Hvordan påvirker det her mig fysisk?"

"Hvad gør det ved mine tanker?"

"Hvordan mærker jeg det i vores relation?"

Spørg hinanden:

"Hvordan ser min måde at reagere på ud udefra?"

"Hvornår bliver jeg overinvolveret?"

"Hvornår trækker jeg mig?"

"Hvordan kan jeg hjælpe dig bedst, når du får det svært?"

"Hvornår lykkes det os at være et team?"

"Der ligger en kunst i at være mor og far og ikke terapeut og sagsbehandler, for det bliver man hurtigt. Der skal jo også laves pandekager og pustes på såret."

- forælder

Nannas historie

"I dag gør jeg andre ting, når tankerne bliver mørke: går en tur, tænder tv'et, holder isterninger i hånden. Nogle gange skrider jeg med på en aggressiv sang, der matcher mine følelser, indtil kroppen falder til ro. Jeg ved jo godt, at smerten inden ikke forsvinder for altid, men den kan blive mindre, og jeg kan lære at rumme den. Jeg er begyndt at tro på, at det kan være anderledes."

"Vi har været heldige. Jeg kunne holde til at være i det med ham. Det var mig, der lyttede, rensede sår og satte plastre på. Bagefter var det min kone, der fungerede som min psykolog. Vi supplerede hinanden i det svære."

- forælder

Teamwork - også når I reagerer forskelligt

Selvskade rammer sjældent begge forældre ens. Det hjælper at vide, hvor du står - og hvor din partner står - så I forstår jeres forskelligheder og kan bruge dem som styrker i stedet for konfliktpunkter. Selvskade presser nemlig ofte på de steder, hvor forældre i forvejen er forskellige. Måske handler én hurtigt og direkte, mens den anden bevæger sig langsomt og forsigtigt. Måske fylder den ene i samtalen, mens den anden lukker ned. Og hvis man er skilt, kan uenigheder og misforståelser blive endnu tydeligere.

Jeres barn har ikke brug for, at I reagerer på samme måde - men for, at jeres grundtone er genkendelig, og at jeres barn ved, hvorfor I reagerer, som I gør.

Det kan hjælpe at aftale:

- hvad I altid siger til den unge (fx: "Vi reagerer så roligt, vi kan - også når det er svært")
- hvem der tager første kontakt, når noget sker
- hvem der følger op, fx med en rammesat samtale efter selvskaden (se s. 22)
- hvordan I deler information
- hvad I fortæller skolen og andre voksne

Når uenigheder opstår

Uenighed er uundgåeligt. Det vigtige er, at I finder hinanden igen bagefter.

Anerkend hinandens synspunkter:

"Jeg kan godt se, hvorfor du bliver urolig, når jeg gør det sådan."

Sæt ord på følelserne bag:

"Jeg reagerer sådan, fordi jeg bliver bange."

Tag pauser, hvis samtalen går i ring - og vend tilbage, når I begge har fået luft.

At være uenige betyder ikke, at I ikke er et team. Det betyder, at I er to mennesker, der prøver at passe på det samme barn - og på jer selv.

Når et barn skader sig selv, rammer det hele familien

Som forælder står mange i et landskab af frygt og afmagt i mødet med selvskade - og helt uden et kort at navigere efter. Denne bog er skrevet til dig, der forsøger at forstå dit barns udfordringer, støtte på de rigtige tidspunkter og samtidig passe på dig selv.

Her får du viden om, hvorfor selvskade opstår, hvad der sker før, under og efter en episode, og hvordan du som forælder kan skabe ro, kontakt og retning - også når det føles umuligt.

Bogen giver konkrete redskaber, eksempler fra virkeligheden og støtte til at finde de små skridt, der gør en stor forskel.



Region Syddanmark

caretoons