

SJÄLVSKADEBETEENDE

- med livet som insats -

BasUt
Region Halland

Thérèse Eriksson
Beteendevetare & föreläsare
www.thereseeriksson.se

Upplägg för dagen

13.00-13.45 Pass I (introduktion)

Paus

14.00-14.45 Pass II (självskadebeteende)

Paus

15.00-15.45 Pass III (bemötande & behandling)

Paus

16.00-16.30 Avslutande frågor och diskussion

Thérèse Eriksson

- Personlig erfarenhet
- Initiativtagare till föreningen SHEDO
- Fil. kand. i psykologi vid Lunds Universitet
- Författaren till boken *"Slutstation rättspsyk"*

SJÄLVSKADEBETEENDE

VAD?

Avsiktlig förstörelse eller förändring av den egna kroppsvävnaden utan medvetet självmordssyfte

Inte accepterat av samhället (som piercings, tatueringar, scarification etc. kan sägas vara)

Klassifikation - självskadebeteende

Grovt

- Psykossjukdom, förgiftningar

Stereotyp

- Psykossjukdom, Retts, Autism

Måttligt/ytligt

- Inga tydliga diagnoser

Tvångsmässigt

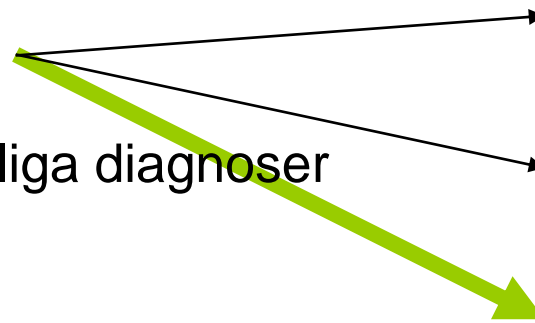
- Trichotillomani

Episodiskt

- "Då-och-då-skadare"

Repetitivt

- Identitet som självskadare



VEM?

- Tjejer **och** killar
 - Tjejer – överrepresenterade i psykiatrin
 - Killar – överrepresenterade i kriminalvården
- Både med och utan psykiatriska diagnoser
- Debuterar vanligen i 13-14 års åldern.
- Trygga **och** otrygga uppväxtförhållanden.
 - Fysiska, psykiska och sexuella övergrepp innebär ökad risk.

FÖREKOMST

- *Oftast* vanligare hos tjejer än killar
- I ungdomspopulationer har upp mot 50 % testat
- Internationellt 6-13 % i tonårspopulationer
- Omkring 4 % av totalpopulationen
- Skillnader i resultat beror bla. på hur forskarna definierat självskadebeteende och huruvida man studerat kliniska grupper (tex. i psykiatri) eller tvärsnitt (tex. skolor)

FÖREKOMST

- Studie vid Lunds universitet visade att 40 procent av ungdomarna i sjunde och åttonde klass hade skadat sig minst en gång de senaste sex månaderna. 12 procent hade skadat sig själva mer än fem gånger.
- 48,5 procent av tjejerna i åttonde och nionde klass hade skadat sig själva minst en gång
 - Att jämföra med att 28 % av flickorna i åk 9 någon gång har rökt en cigarett (Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning).

KÖNSSKILLNADER

- Tjejer skär sig och rispar sig i högre utsträckning än killar gör
- Killar tenderar att ha ett mer aggressivt självskadebeteende
- Inga könsskillnader bland de som skadar sig oftast (i.e. > 5 ggr det senaste halvåret)
- Killar utsätts för dubbelt stigmata



HUR?

Direkt SSB

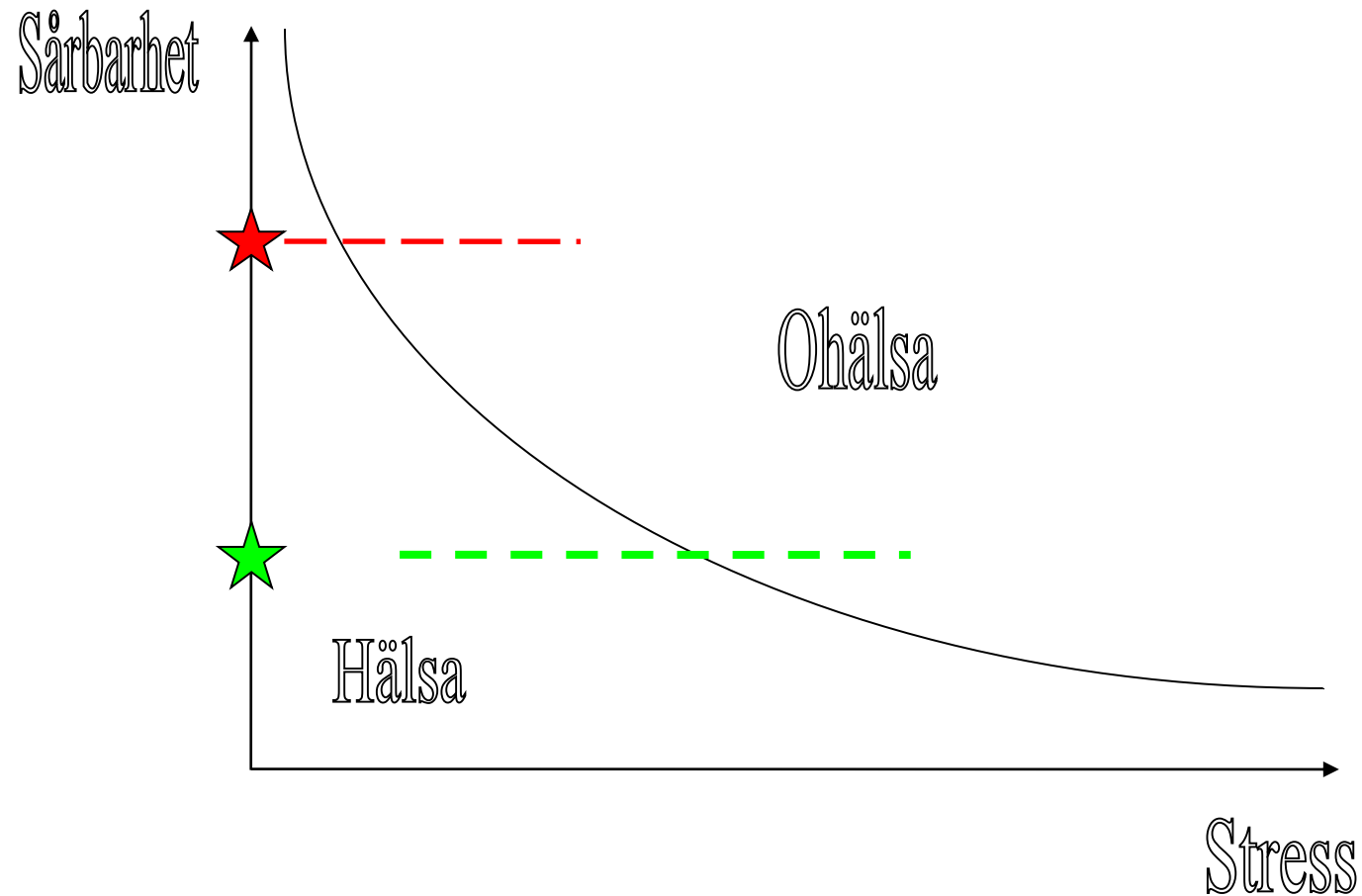
- Skära
- Bränna
- Slå, nypa, bita..
- Hindra sårläkning
- Svälja föremål
- Skapa frakturer
- ...

Indirekt SSB

- Ätstörning
- Alkoholism
- Missbruk
- Överdoser
- Extremt risktagande
- Spelmissbruk
- ...

Sutton, 2007. *"Healing the hurt within"*

STRESS- SÅRBARHETSMODELLEN



VARFÖR?

TUSEN SKÄL ...

Självskadebeteende är aldrig meningslöst -

ett meningslöst beteende upphör

(jmf. rökning, alkohol, träning, studier ...)

Självskadebeteende är inte ett sätt att dö

- det är ett sätt att överleva!

en copingstrategi

FUNKTIONER

självskadebeteende som copingstrategi

- **För att må bättre**
 - Distraction
 - Uttrycka känslor
 - Frigöra negativa känslor och spänningar
- För att göra känslomässig smärta tydligare och mer greppbar
- För att straffa sig själv
- För att kommunicera med andra människor

FUNKTIONER

självskadebeteende som copingstrategi

- Reglera/minska (negativa) känslor
- Undvika självmord
- Påverka människor i sin omgivning ("ett rop på hjälp")
- Självbestraffning
- Att känna något
- Få en reaktion
- Få kontroll
- Bryta dåliga/negativa känslor

Klonsky och Muehlenkamp, 2007

Lloyd-Richardson et al. (2007)

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT KÄNNA TILL FUNKTIONEN?

- För att skapa förståelse för handlingen – självskadebeteende är sällan irrationellt
- För att minska det stigmata som självskadebeteende innebär
- För att underlätta att hitta alternativ till självskador
- Att sluta med självskadebeteendet utan att ersätta den funktion självskadebeteendet fyllt med någonting konstruktivt är mycket svårt

ATT FORMAS -

Om mötet mellan
vården och patienten
med självskadebeteende



On Being Sane in Insane Places

- *"If sanity and insanity exists, how shall we know them?"*
David L. Rosenhan, 1973
- Åtta pseudopatienter sökte vård för hallucinationer, alla blev inskrivna omedelbart, sju fick diagnosen schizofreni vid inskrivningen.
- Samtliga slutade visa tecken på sjukdom så snart de kom in på avdelningen.
- De nekade hallucinationer och uppträdde "friskt" med deras handlingar tolkades som sjuka.
- Pseudopatienterna vårdades mellan 7 och 52 (!), eller i snitt 19 dagar på avdelningen.

Reflektioner av Rosenhans studie

- Man ser det man förväntar sig att se
- Respekt för diagnostikens osäkerhet
- Förståelse för situationens betydelse
- Makt
 - Patienter uppfattar att personal utövar mer kontroll än vad personalen själva tycker att de gör.
 - 1/3 av alla patienter som vårdas frivilligt upplever tvång i den psykiatriska slutenvården.
 - Tvång kan upplevas av låsta dörrar, tillgång till nycklar, ”patientfria zoner”, bestämda mattider, besökstider, möjlighet att tala i telefon ...

BEMÖTANDE OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT



Profesionellt bemötande

- Lågmäلت och sakligt förhållningssätt, varken belönande eller bestraffande
- Respektfull nyfikenhet
 - Vad innebär självskadebeteendet för dig?
 - Jag är intresserad av ditt självskadebeteende och vill gärna förstå det och dig
- Att skapa kontrakt om avhållsamhet är sannolikt kontraproduktivt

De egna känslorna

- Självskadebeteende väcker känslor hos behandlare och människor i omgivningen
- Låt känslorna komma (de är fullt naturliga!) men var uppmärksam på dina och (dina kollegors) reaktioner
- Använd arbetsgruppen – undvik att vara ensam om att ”bära” ett aktivt självskadebeteende
- Agera tvärt emot dina spontana känslor ...

Det "räckte inte" att vara deprimerad eller att ha matproblem, först när du kunde visa upp sår och en utmärglad kropp kom hjälpen. En väldigt olycklig signal att skicka ut till människor som mår dåligt. Jag tror att det berodde mycket på världens ekonomi som inte tillåter något annat än att de sjukaste får vård. Samtidigt har jag svårt att se att samma sak skulle hända inom den somatiska vården. Om jag ska hårdra det så hoppas jag aldrig att en cancersjuk patient får höra: "Kom tillbaka när du canceren har spridit sig till fler organ".

RESURSER OCH KOMPETENSER

Hälsa är en attityd som fokuserar på det som är viktigt, oberoende av vilka begränsningar eller sjukdomar personen drabbas av. Att allt för mycket fokusera på sjukdom kan likas vid att koncentrera sig på var och ens specifika begränsningar och svårigheter, i stället för att stärka de resurser som står individen till buds för att uppnå det som är viktigt och värdefullt i livet.



**Framsteg hellre än
bakslag**

**Hälsa hellre än
sjukdom**

Lösningar hellre än problem

”AGERA DET FRISKAS VÄKTARE”

Uppmuntra till fritidsaktiviteter

Underlätta friska/konstruktiva relationer

Underlätta för vardaglig sysselsättning



BEMÖTANDETS BALANSGÅNG

- Balans mellan att bekräfta och validera den självskadande individens upplevelser, utan att förstärka dem och riskera att bidra till att de återkommer.
- Att å ena sidan inte förneka ett problem och ett destruktivt beteende, men å andra sidan inte ge beteendet all uppmärksamhet och glömma de bakomliggande orsakerna.

När skadan redan är skedd...

- **Inte ge extra positiv** uppmärksamhet *(men lilla vänner, mådde du verkligen så dåligt? Oj, vad hemskt ditt sår ser ut! Usch, jag förstår verkligen att du har det svårt, kom och sitt här...)*
- **Inte heller bestraffa med extra negativitet** *(Det var väl onödigt av dig, jag trodde du kommit längre än så! Och varför kommer du till mig nu, jag kan ju inte hjälpa dig när du redan löst situationen själv. Gå och plåstra om det där, du vet ju var bandagen finns!)*
- **Vänligt men bestämt, uppmuntra till andra lösningar** *(”Jag ser att du har skadat dig och förstår att du har det jobbigt, men jag vet också att självskadebeteende inte löser något i längden. Därför är det viktigt att vi hittar ett sätt tillsammans som kan hjälpa dig att sluta. Kan du inte komma och säga till mig nästa gång det känns svårt så försöker vi lösa det tillsammans i stället?”)*

Flytta fokus

- Självskadehandlingen är bara ett symptom på något annat
- Att bekräfta någon genom hennes skador ökar bara risken för att dessa ska återkomma.
- Se **personen** bakom den destruktiva fasaden

”Om jag då får höra någon som säger att

du kan vända dig dit för där kan du få mer hjälp, men om du inte kommer fram eller dom inte kan ta emot dig så ska du ringa tillbaka hit

så känns det tryggt, för det finns något att falla tillbaka på om nästa inte skulle fungera.”

Tjej, 26 år

”man ska inte försöka sig på att diagnosticera patienten. Jag kommer aldrig glömma kvinnan i luren som sa

Du är inte deprimerad iallafall, för då har man väldigt monotont röst, så det behöver du inte oroa dig för

Tjej 20 år

”jag ville bara få lite omtanke av någon, bekräftelse och att någon frågade mig hur jag egentligen mår. Men det var lättare att gå en omväg genom såret än att säga hur dåligt jag mårde just då.”

Tjej, 24 år

”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 år

”Jag är sån när jag ringer oftast inte får fram mer än ett "*hej..*" eller "*hej jag mår inte så bra..*" sen låser det sig. Då är det guld värt med någon som inte bara säger "jaha hur kan jag hjälpa dig då?" utan istället ställer mer frågor.. och inte blir frustrerad över att jag har svårt att prata. Vilket jag förstår är lätt att bli, men det gör det mest svårare att faktiskt prata om man känner att den andre personen är frustrerad och otålig.. ”

Tjej 25 år

”Att lyssna och vara lyhörd, försöka inte vara rädd för ämnen som kommer i samtalet och hålla sig lugn. Ofta finns det inga direkta lösningar och det kan vara viktigt att komma ihåg.”

Tjej 20 år

”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 år

SAMMANFATTNING

- Se människan – inte sjukdomen
- Självskadorna är inte det viktigaste
- **Stanna kvar!**
- Att säga "rätt" sak är inte alltid det viktigaste – viktigare är att visa sin vilja att förstå

ThérèseEriksson.se

Thérèse Eriksson

Fil. kand. i psykologi
*Beteendevetare,
föreläsare & författare*

www.thereseeriksson.se

info@thereseeriksson.se