

## Podcast 4 - Psykolog Ida Koch om unge og selvskade

Hvorfor udøver nogle unge skade på sig selv, og hvordan støtter man dem bedst som professionel?

### Emne

Ida Koch har haft en workshop på konferencen som HelsingUng har arrangeret.

### Målgruppe

Professionelle, kontaktpersoner, undervisere, personer der samarbejder med unge

Nyuddannede eller nye på området, der skal arbejde med unge, der kan have en risiko for at være selvskadende

### Tilgang

Fakta 1 – opmærksomhedspunkter omkring selvskadende unge

**Når man har mistanke om, at en ung udøver selvskade eller personen fortæller om det, hvad er så vigtigt at spørge ind til og hvad skal man ikke spørge ind til?**

Der er mange måder at skade sig selv på. Både fysisk og psykisk. Denne podcast omhandler den fysiske selvskade.

Hvad er det den unge bruger selvskaden til i sit liv? Hvad er det der er svært, som medfører at den unge bruger selvskade som overlevelsesstrategi

Hvad betyder selvskaden for lige præcis denne unge? Der er altid en "god grund" til det.

Det hjælper ikke at sætte sig ned med den unge og sige "det skal du da bare stoppe med" – selvskade af enhver art er en overlevelsesstrategi for noget andet i livet. Hvis du fjerner "løsningen" på den unges problem, har du stadig ikke løst det oprindelige problem.

- Det er vigtigt at spørge ind til hvorfor, den unge er selvskadende med en oprigtig undren og en accept af problemet.
- "Hvad er godt for dig, når du skærer i dig selv". "Hvad får du ud af at brænde dig?"
  - o Husk! Ingen ordrer eller fordømmelse af den unges valg.

Spørg ind til: "hvad er det du er ked af?" Hvad er det, der ikke fungerer i den unges liv? Hvad er det, den unge bruger selvskaden til?

Selvskaden bruges til, at regulere de utålelige og ubehagelige følelser – der i den forbindelse vigtigt, at man som fag- og kontaktperson ikke siger: "det hjælper jo ikke", for det gør det! Det virker her og nu, men ikke på sigt.

Det er vigtigt at fokusere på, om der er tale om selvmordstanker/selvmodsforsøg – enkelte gange kan selvskaden være en måde at komme uden om et selvmodsforsøg. De unge selvskader for ikke at tage livet. Selvskaden er en forebyggelsesstrategi.

Som professionel er det vigtigt at invitere til den svære samtale. Vigtigt at få åbnet op i et trygt rum og vigtigt at invitere til, at få foldet problemstillingen ud.

Vi kan ikke lede nogen ud i uføre eller give dem "gode ideer" – et ordentligt stillet spørgsmål kan altså ikke lede nogen i en uønsket retning. I stedet inviterer du til at vise den unge, at alle emner og problematikker er velkomne. Der er ikke noget, vi ikke ønsker at snakke med dig om.

Sidder du eksempelvis med en ung, hvor du er i tvivl om, hvorvidt den unge har selvmordstanker – så vær gennemsigtig og spørg. "Nu sidder jeg her, efter det du har fortalt mig, og tænker om du på et tidspunkt har tænkt på at tage dit eget liv" – så ved den unge, at det her emne heller ikke er nemt for dig, men at du stadig er interesseret i den unges liv og historie. Så det er helt okay at blive berørt og vise, at det her ikke er et nemt emne. Personlighed og relation er et af de vigtigste værktøjet i den svære samtale.

Det vigtige omkring selvskaade er, at selvom målet er at de stopper, så er det vigtigt ikke at fjerne grunden til at de skader sig selv lige med det samme. Man kan eventuelt reducere det til noget, der ikke laver permanente skader. De unge bruger selvskaaden til at overskue og overkomme svære ting i livet. De har brug for denne skade, indtil de ikke har brug for den mere. De kan ikke bare smide "krykken", og det skal du ikke opfordre til.

Der kan drages paralleller mellem spiseforstyrrelser og selvskaade – hvor der er lige så mange piger som drenge.

Det er vigtigt at stille "de rigtige" spørgsmål – eller nærmere mange spørgsmål. Den generelle forståelse er, at drenge ikke udøver selvskaade, men det gør de. Man spørger bare oftest ind til, om de unge skærer i sig selv – hvilket er pigernes foretrukne metode. Drengene anvender andre metoder, som at slå en hånd ind i væggen.

Det er vigtigt at tage fat om roden til det onde i den unges liv. Da man ellers risikerer, at "hjælpe" den unge der skader sig selv, med i stedet at udvikle et hashmisbrug, for at kunne kontrollere de ting, der ikke kan kontrolleres i livet. Altså en type selvskaade byttet ud med en anden. Den unge skifter symptomet og løsningen ud med noget andet, hvis der er ting der gør ondt i livet.

Det vigtigste at tage med er altså, ikke at have berøringsangst. Det er ikke et nemt område, det er den svære samtale, men det er den vigtige samtale.

Der er så mange ting de unge ikke kan kontrollere i deres liv og det omkringliggende samfund – selvskaaden bruges derfor som kontrol over eget liv. Fjerner du selvskaaden, fjerner du følelsen af kontrollen over eget liv – hvilket især unge mennesker ønsker. Selvskaade er følelsen af at genvinde kontrol. Det er det samme med spiseforstyrrelser; man kan styre kroppen.

Samfundet i dag byder på virkeligt mange muligheder, overvejelser og valg, hvilket kan være svært at navigere rundt i og kontrollere.

### Øvelse 2 – Gruppeøvelse omkring gode og dårlige spørgsmål

**Go-spørgsmål:** Alt. Spørg ind til alt i den unges liv, både hvad der er sket, og hvad der foregår nu. Det er vanskeligt, og det er svært. Men det har sandsynligvis en stor betydning for den unge, der muligvis har gået alene med sine tanker i længere tid.

**No go-spørgsmål:** Som udgangspunkt er det vigtigt, at man ikke får berøringsangst, eller at der er problematikker i den unges liv, man ikke føler sig tryk til at spørge om. Du kan sandsynligvis ikke spørge den unge om noget, den unge ikke allerede har tænkt på eller overvejet.