

Rådgivning

Vores rådgivning henvender sig til mennesker berørt af spiseforstyrrelser og selvskade, deres pårørende samt fagpersoner. Vi har en bred vifte af tilbud, fx personlig rådgivning i en af vores fem lokale rådgivninger og rådgivning på telefon, sms og chat.

Du kan ringe til os på 7010 1818 eller se alle mulighederne på selvskade.dk, hvor du også kan blive klogere på selvskade.



 foreningen
spiseforstyrrelser
&selvskade

SELVSKADE

Gode råd til dig, der skader dig selv, og til pårørende

 foreningen
spiseforstyrrelser
&selvskade

HVAD ER SELVSKADE?

Selvskade er en mestringsstrategi, som hjælper med at håndtere det, der er svært.

Selvskade kan derfor opleves som en hjælp til at få det bedre, men kun kortvarigt, for den fjerner ikke problemerne. I stedet føler man sig ofte skamfuld bagefter, og det kan være med til at fastholde selvskaden.

Der findes mange forskellige og individuelle årsager til, at man skader sig selv. Det kan fx være en følelse af at være blevet uretfærdigt behandlet, frygten for ikke at præstere optimalt, bekymringer for et familiemedlem eller sorg over en, man har mistet. Oplevelser og følelser, som man typisk holder for sig selv af frygt for at være til besvær.

Mange unge føler sig presset

Mange unge oplever, at der stilles store krav til deres præstationer, og at de har konstant selvkritiske tanker som: "Hvis de andre vidste, hvordan jeg har det, ville de ikke gide at være venner med mig". Hårde ord, som de fleste aldrig ville sige til et andet menneske, men som de alligevel siger til sig selv.

Vi taler dagligt med unge fra hele landet, der har det sådan, og du skal vide, at du ikke er forkert, hvis du har det på samme måde. Faktisk giver det god mening, for det kan være svært at være ung. Men det behøver ikke at være sådan.



Bed om hjælp

Hvis du skader dig selv, er det vigtigt at tage det alvorligt. Det er et udtryk for, at noget i dit liv er svært. Første skridt kan være at læse om selvskade for at blive klogere på, hvad det er. Andet skridt kan være at søge hjælp hos din læge eller hos os. Måske kan du også overveje at fortælle det til en ven, en lærer eller dine forældre.

Det kan kræve mod at bede om hjælp, men vi ved, at man har brug for støtte for at komme ud af selvskade, og at det ikke går over af sig selv.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

Det er ofte forbundet med smertefulde følelser, når en nærtstående skader sig selv. Følelser som forskrækkelse, vrede og frustration er almindelige, og det er vigtigt, at du får luft for dem, men ikke overfor den berørte. Du kan i stedet kontakte os eller tale med en fortrolig.

Når man skader sig selv, er det en måde at håndtere svære følelser og tanker på. Selvskaden gør, at man kortvarigt undertrykker den psykiske smerte med en fysisk. Men den psykiske smerte vender tilbage, og derfor gentages selvskaden, nogle gange med større styrke for at opnå samme effekt.

Selvskade er kun sjældent forsøg på selvmord. Det er snarere en måde at håndtere og lindre svære følelser og kan derfor forstås som en mestringsstrategi til netop at blive i livet.

Det er ofte svært at fortælle andre, at man skader sig selv, og derfor kan man føle sig meget ensom. Men jo længere tid, følelserne undertrykkes, jo sværere bliver det at mærke dem.

► Spørg omsorgsfuldt

Man kan være bekymret for at forværre selvskaden ved at spørge, men hvis du er omsorgsfuld, gør du sjældent noget forkert. Selvskade er udtryk for mistrivsel, og derfor er det vigtigt at fokusere på følelser fremfor selvskaden. Sig fx: "Jeg har lagt mærke til, at du har sår på armene. Hvordan har du det?"



► Lyt for at forstå

Lyt for at forstå og blive klogere. Spørg til tanker og følelser, og anerkend fx en følelse af ensomhed ved at sige: "Det kan jeg godt forstå er svært. Vil du fortælle mere om det?" Hvis du bliver vred eller irriteret, så afslut kærligt samtalen, og vend tilbage senere.

► Bevar roen, og vær tålmodig

Selvom du bliver bekymret, så forsøg at tale roligt og omsorgsfuldt. Hjælp med at rense og forbinde såret, men undgå at bebrejde eller skælde ud. Selvskade er ofte forbundet



COLOURBOX

med stor skyld og skam, så sig fx: "Måske er det svært for dig, at jeg nu kender til selvska- den. Men jeg er lettet over, du har fortalt mig det." Den berørte vil sikkert gerne have støtte, men det kan tage tid at blive klar til at modtage den.

► **Fjern ikke skarpe genstande**

Man kan få lyst til at fjerne det redskab, som er blevet brugt til selvska- den, men vi råder som udgangspunkt til at lade skarpe genstande blive på deres plads, medmindre den berørte giver udtryk for andet. Genstandene er ikke årsag til selvska- den, og den berørte vil blot finde alternativer. Det er bedre, at det sædvanlige redskab bruges, fordi det giver bedre mulig- hed for at kontrollere selvska- den og undgå, at den bliver mere alvorlig end ønsket.

Hvis den berørte ønsker at få hjælp, så find sammen ud af, hvad der skal fjernes, men sørg for at være i dialog om, hvor- dan det går, og om der er andet, du kan hjælpe med.

► **Kontakt lægen**

Det er altid en god idé, at du i samråd med den berørte tager kontakt til egen læge og andre relevante fagpersoner. Tal med den berørte om, hvordan andre skal inddrages, og hvad han eller hun gerne selv vil sige.

► **Giv tid**

Fordi selvska- de er en mestringsstrategi, kan man ikke bare stoppe fra den ene dag til den anden. Man har først brug for at lære andre måder at håndtere svære følelser på. Hvis du anerkender, at det kan tage tid, er du allerede en stor hjælp.