

Självskada – för vårdnadshavare

Orsaker till självskada

Det finns flera anledningar till att en del barn och ungdomar skadar sig. En vanlig orsak är att man har svårigheter med att förstå och bearbeta starka känslor. En annan orsak till självskada kan vara att man känner skam eller skuld och genom självskadan straffar sig själv. En anledning kan också vara att man känner sig avstängd känslomässigt, och upplever en inre tomhet. Självskadan kan då vara ett sätt att "vakna" från avstängdheten.

Gemensamt för alla dessa orsaker är att självskadan ofta innebär en lättnad på kort sikt. Om man självskadar en gång och det upplevs som en lättnad, finns det en risk att man fortsätter använda självskadan som strategi när samma situation kommer igen.

Det finns flera olika typer av självskada. En del handlar om att man skadar, till exempel skär eller bränner, huden så att det gör ont och huden blir skadad. Det kan också handla om att man drämmer näven i väggen, äter eller dricker något oätligt eller försöker kväva sig. Självdestruktivt beteende kan handla om att man inte låter sig äta tillräckligt, eller att man utsätter sig för stora risker.

Självskada kan också finnas hos barn som varit med om svåra händelser och barn som har annan psykisk ohälsa eller svårigheter, såsom ätstörning eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Att prata om självskadan

Generellt är det bra att prata med sitt barn om självskadan. Det bästa är om man kan göra det i en ostörd situation där både barnet och du som förälder är så lugna som möjligt. Det är viktigt att bemöta sitt barn som självskadat med respekt och nyfikenhet. Så långt det går bör man lägga sina egna starka känslor åt sidan och försöka vara lugn och inlyssnande. Som förälder blir man ofta väldigt orolig när ens barn har självskadat och det är helt normalt. Om barnet upplever att du som förälder klarar att se och höra om självskadan, ökar det chansen att barnet kan vara öppet kring självskadan i framtiden.

Som förälder kan det vara bra att veta att många barn och ungdomar initialt har svårt att sätta ord på varför man självskadar. Känslorna kan vara många och kännas röriga, och det kan kännas skamfullt att prata om självskadan. En nyfiken inställning till barnet brukar på sikt hjälpa barnet att identifiera och prata mer om känslorna bakom självskadan.

Tidiga insatser

Det är bra att söka professionell hjälp vid självskada. Forskning visar att tidigare insatser har god effekt för att bryta ett självskadebeteende. Om det föreligger annan psykisk ohälsa i grunden för självskadan behöver det behandlas, och om orsakerna handlar om till exempel svårigheter i skolan eller utanförskap kan man behöva ta kontakter för att underlätta för barnet.

Det är viktigt att se över barnets rutiner, även om barnet är i tonåren. Goda sömn-, mat- och skärmrutiner minskar sårbarheten för de starka negativa känslor som kan leda till självskada. Fysisk aktivitet är viktigt för förmågan att hantera stark stress, och det kan även på sikt bli en ersättande strategi att ta till istället för självskada.

Barnet behöver även hitta nya strategier för känslohantering när impulsen till självskada kommer. Det kan vara bra att tillsammans upprätta en lista på aktiviteter som kan hjälpa barnet att lugna starka känslor. En del barn behöver lugnande aktiviteter, till exempel måla eller pyssla. Andra barn mår bättre av att röra på sig och få upp pulsen. Som förälder kan man även erbjuda att hjälpa barnet genom till exempel hand- eller axelmassage.

Man kan behöva upprätta ett system där barnet lätt kan ta hjälp av föräldern när impulsen till självskada kommer. De bästa strategierna är de som man kommer fram till tillsammans, och som barnet är öppet för. Man kan behöva risksanera hemma, det vill säga plocka bort vassa saker som barnet tidigare använt för att självskada, eller som kan vara farliga vid starka känslor.

I de flesta fall syftar inte självskada till att ta sitt liv. Det är vanligare att självskadan handlar om att klara av starka känslor. En viktig uppgift för de vuxna som finns runt barnet är att försöka ta reda på vad syftet för självskadan är. Det kommer vara till stor hjälp när man sedan tillsammans försöker hitta andra sätt för barnet att hantera svåra känslor. Våga även fråga barnet om hen har tankar om att inte vilja leva, eller tänker att det vore bättre att dö.

Hemsidor och andra resurser

www.shedo.se

www.bris.se