

Når livet gør ondt: Information til forældre og elever

Myter om selvskade

Der findes mange myter om selvskade, som er med til at tabuisere adfærden, og som kan virke stigmatiserende for den, der skader sig selv. Fx at man primært selvskader for at få opmærksomhed fra sine omgivelser og at uden tænke over, hvordan det påvirker venner og familie. Eller at det kun er piger, som selvskader, og at kun piger kan udvikle spiseforstyrrelser.

Hvad er selvskade?

Selvskade er en handling, hvormed man søger at ændre sit humør ved at påføre sig en fysisk skade, der er alvorlig nok til at forårsage vævsskade på ens krop. Det er altså et forsøg på at få det bedre. Men det er en form for problemløsning, som skader kroppen i alvorlig grad. Derfor er det vigtigt som at vide som ung, hvordan man kan få hjælp til at få det bedre, hvis man er ked af det og tænker på at selvskade – eller hvis man selvskader og vil have hjælp til at stoppe.

Formålet med materialet "Når livet gør ondt" er at skabe en større forståelse for og viden om, hvorfor unge selvskader, hvordan man kan forebygge det og hvordan man kan få hjælp til at stoppe.

Viden om selvskade fra dem, der selv har været der

Dette undervisningsmateriale består af korte film og letlæselige artikler om, hvad selvskade er, årsager til selvskade og hvordan man kan få hjælp til at stoppe med at selvskade.

I filmene og artiklerne fortæller en række unge, der tidligere har selvskadet om deres forløb: hvad var omstændighederne der gjorde livet så vanskeligt, at de følte at selvskade var nødvendigt for dem? Hvordan fik de hjælp til at stoppe og hvor er de i dag?

Ofte vil det være en god kammerat eller en søskende, som først opdager, at noget er klart. I filmen "Venner der hjælper" og artiklen "6 råd: hvad kan man gøre hvis ens kammerat skader sig selv?" er der råd til, hvordan man bedst støtter en kammerat – og samtidig passer på sig selv.

Undervisningen i klassen

Det er op til den enkelte lærer at tilrettelægge undervisningsforløbet og hvilke dele af materialet der skal benyttes og hvor meget tid der afsættes. Derfor er denne beskrivelse vejledende:

Først kan eleverne gruppevis arbejde med et spørgeskema om deres viden om og opfattelse af emnet selvskade inden at eleverne ser film eller læser artikler. Spørgsmålene er knyttet til en række af de mest gængse myter og forestillinger om selvskade og unge, der selvskader.

Derefter kan eleverne se filmene. Disse er delt op i introduktionsfilm (Hvad er selvskade, Hvor kan jeg få hjælp) og case-baserede film, hvor unge der har selvskadet fortæller deres historie. Eleverne kan også vælge at læse en eller flere af artiklerne, som dækker de samme temaer som filmene.

Det er også muligt at diskutere de forskellige roller og situationer, som selvskaden omfatter: den unge der selvskader, forældrene, en mobber i klassen, vennen der vil hjælpe, en lærer eller træner man har tillid til.

Til slut kan man i klassen diskutere de spørgsmål og myter, som man startede med – og som film og artikler har givet svar på. Desuden kan man diskutere: Hvad er det for situationer og forhold der presser unge i dag? Hvad kan man som kammerater gøre for at støtte hinanden? Hvad kan samfundet gøre for at skabe bedre trivsel blandt unge?