

Information til forældre: Selvskade og psykisk mistrivsel

Definition på selvskade:

Selvskade dækker over en lang række handlinger, hvor en person med vilje skader sig selv på en måde, som medfører direkte fysisk skade, uden intention om selvmord, men for at lindre negative følelser. Det kan fx være cutting, brandsår, skoldning, kradse i hud, trækker hår ud, slå hovedet ind i væggen m.v. Men også alkohol- og stofmisbrug, samt spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi kan betegnes som selvskadende adfærd.

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. Coping strategier som cutting er en effektiv "problemløsning", fordi den midlertidigt fjerner fokus fra de svære følelser. Men det er en form for problemløsning, som skader kroppen i alvorlig grad.

Årsager til mistrivsel

Baggrunden for selvskade er ofte psykisk mistrivsel. Mistrivsel kan skyldes omstændigheder i familien, som påvirker den unges hverdag og psyke negativt. Det kan være livskriser som alvorlig sygdom, sorg over dødsfald af bedsteforældre eller andre tæt på den unge, eller skilsmisse. Mistrivsel kan også skyldes at familiens økonomi er presset fx grundet sygdom eller ledighed.

Forholdet til venner og skolekammerater betyder meget for børn og unge. Hvis man ikke har venner eller er del af fællesskabet i klassen, kan man føle sig ensom og forkert. At trives socialt er en væsentlig forudsætning for at kunne fungere godt i skolen og lære det, man skal.

Mobning i klassen kan have vidtrækkende konsekvenser for den enkelte elev på flere punkter: socialt, psykisk, fysisk og indlæringsmæssigt. Mobning og det at være psykisk sårbar kan føre til at den unge trækker sig fra det sociale liv og isolerer sig. Ikke kun i klassens sociale liv, men helt bogstaveligt derhjemme med fravær til følge. Det fører til yderligere social isolering og ensomhed, men også til ringere indlæring, når man ikke deltager i undervisningen og ikke har nogle sociale fællesskaber at støtte sig op af.

Tegn på selvskade og mistrivsel:

Vær opmærksom på, om den unge ændrer adfærd, udseende og opførsel i forhold til det normale. Tegn på dette *kan* være:

- Uopmærksomhed, træthed,
- Sygefravær eller modvilje mod at skulle i skole
- Vægttab, spiser mindre end normalt eller spiser for sig selv
- Udadreagerende adfærd
- Sår, rifter og mærker på kroppen
- Isolerer sig fra sociale begivenheder og familiesammenkomster
- Overdrevent fokus på træning og kost
- Øget forbrug af alkohol og stoffer

Se filmen " Livskrise, ensomhed og selvskade" på Seismogram for mere information om emnet.

<https://seismogram.dk/selvskade-et-seismogram-tema/>