

SELVSKADE, SELVMORD & SOME

BUP-DK'S ÅRSMØDE D. 10. MARTS 2022

Mie Andersen

Studerende

Psykiatribrunder og tidligere "priv"-bruger

Kontakt: miescharley@gmail.com

Lotte Rubæk

Psykolog, specialist i psykoterapi

Leder af Team for selvskaede i BUC, Region H

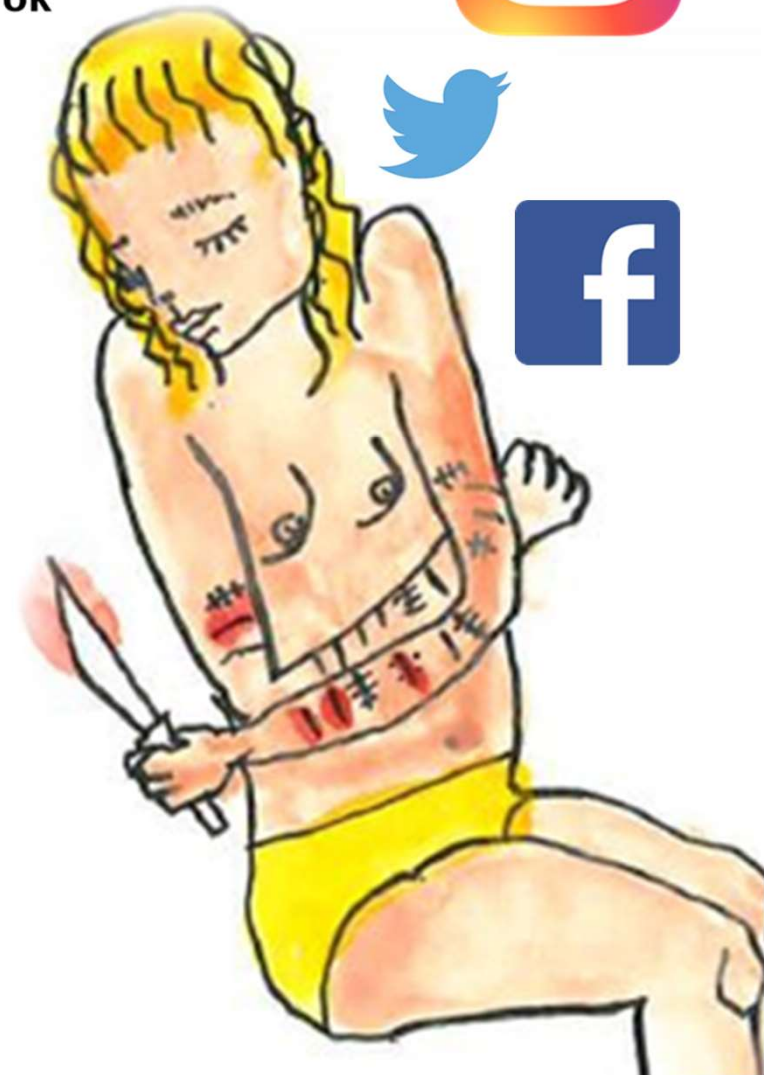
Kontakt: lotte.rubaek@regionh.dk



Tik Tok

Dagsorden

- **Når sårbarheden rykker online**
 - Fordele og risici ved online fællesskaber
- **En personlig beretning fra en lukket verden**
 - Mies erfaringer fra "priv" på Instagram
- **At møde den unge både offline og online**
 - Erfaringer fra Region Hovedstaden





Når sårbarheden
rykker online

Selvskade – når følelser bliver synlige

- Hvad er selvskade?
- Hvor mange skader sig selv?
- Hyppigste metoder:
 - Skære sig – *cutting*
 - Brænde sig
 - Slå sig selv
 - Slå legemsdel ind i noget
 - Bide sig selv
 - Forhindre sårheling
 - Kradse/rive sig til blods



Sårbare fællesskaber på SoMe


- Når børn og unge finder sammen i SoMe-fællesskaber, er det naturligt, at en evt. sårbarhed også udspiller sig her.
- De sårbare fællesskaber flytter sig med de unge – til flere og flere platforme.
- 1/3 af de selvskadende unge bruger internettet/SoMe ifm. selvskade. Denne gruppe er mere psykologisk belastet, mere selvmordstruet og mere selvskadende.



Tik Tok



Some appellerer til unge med selvskade



Ringe affektregulering

Jeg har brug for konkrete, fysiske beviser på hvordan jeg har det indeni

Nedsat mentalisering
Jeg "handler" på mine følelser

Alexithymi

Sår og billeder af sår udtrykker følelser bedre end ord (fysisk bevis x 2)

Tomhedsfølelse
Når jeg påvirker andre, kan jeg mærke mig selv

Skam

Jeg tør kun dele mit inderste med fremmede eller anonymt

Fordele ved digitale fællesskaber

Tilgængelighed 24/7

Self-disclosure

Søge hjælp

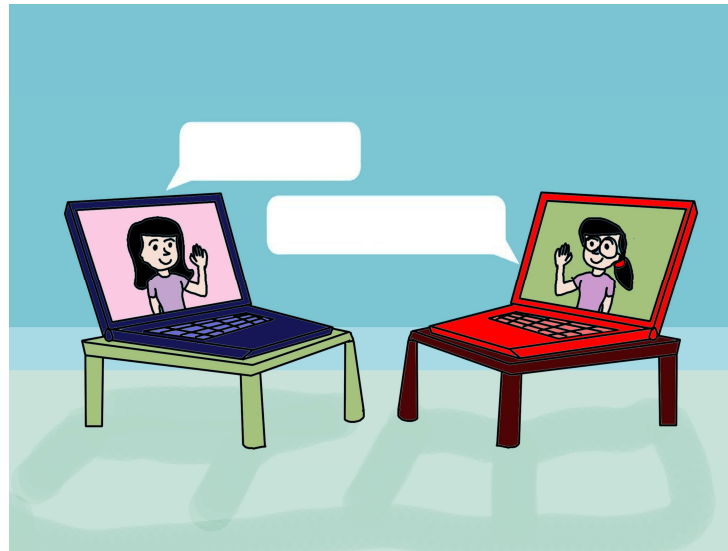
Hjælpe andre

Ung til ung

Anonymitet

Bryde social isolation

Håb ved andres recovery



Accept

Validering

Forståelse

Nysgerrighed

Er hjælpsøgende adfærd
online udtryk for mangel
på tilstrækkelige tilbud i
det etablerede
behandlingssystem?



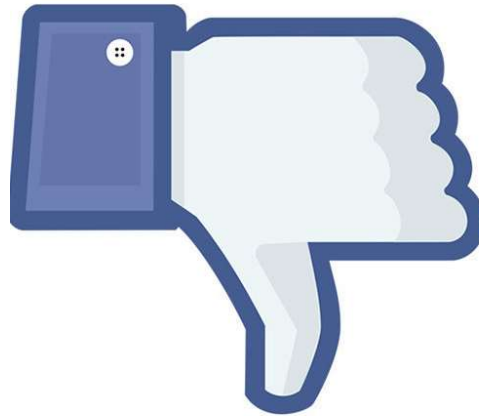
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

**Forpligtelse &
Hemmeligholdelse**



Udvikling

”Triggers”

Status & hierarki

**Forstærkning via
omsorg**

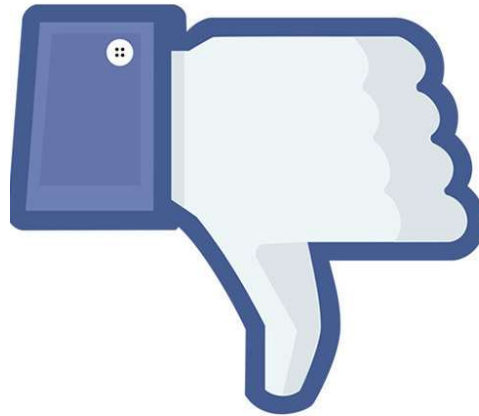
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

Forpligtelse &
Hemmeligholdelse



Udvikling

”Triggers”

Status & hierarki

Forstærkning via
omsorg

Normalisering

I lukkede netværk for selvskadende eller selvmordstruede unge, ser man, at adfærden normaliseres.

I et univers af ligesindede nedsættes barrieren ift. at gøre det, de andre gør.



Et netværk opstår...



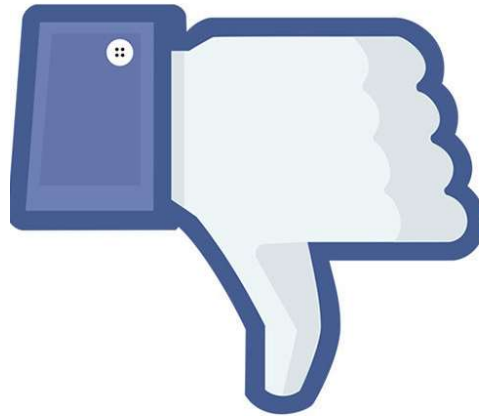
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

Forpligtelse &
Hemmeligholdelse



Udvikling

"Triggers"

Status & hierarki

Forstærkning via
omsorg

Front og back stage

Misforhold mellem hovedprofilen *front stage* og "priv" profilen *back stage*.

Har det betydning for identitetsdannelsen og oplevelsen af selv-sammenhæng?

Ref.: Erving Goffmann: *Presentation of Self in Everyday Life* (1959)



Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage



Eskalering

Konkurrence-effekt:
Selvskaden eskalerer, idet man er "nødt" til at skade sig hyppigere og mere alvorligt for at gøre sig gældende i gruppen.

Gruppen inspirerer til at tage nye metoder i brug.



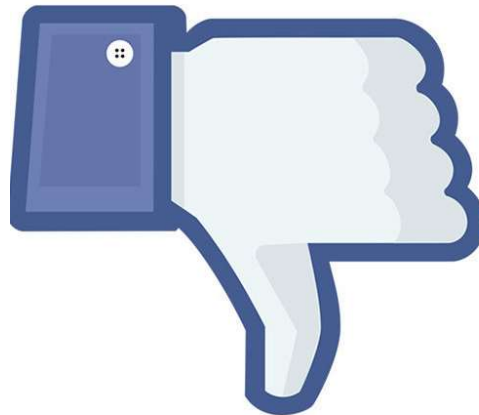
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

**Forpligtelse &
Hemmeligholdelse**



Udvikling

”Triggers”

Status & hierarki

**Forstærkning via
omsorg**

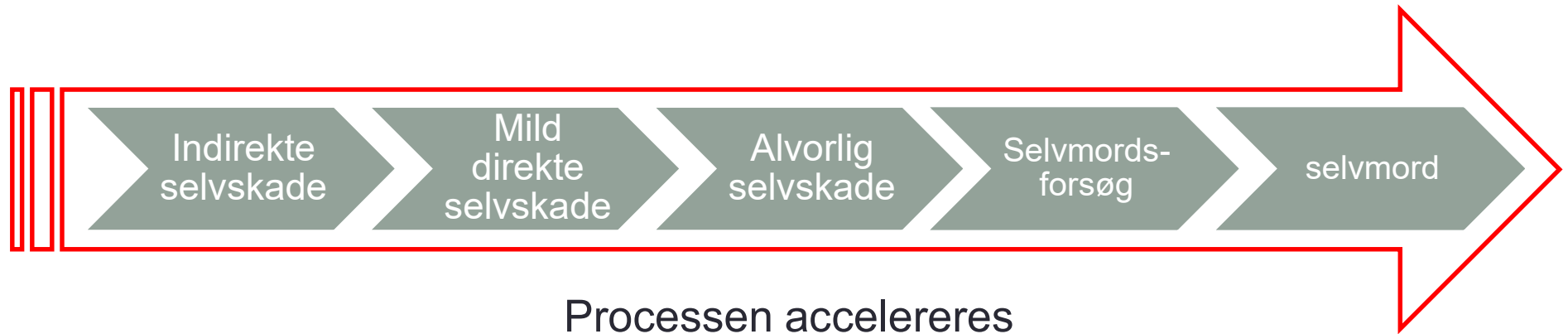
Udvikling

Gruppedynamikken vil fremskynde processen fra selvskade til selvmord, fordi selvskaden bliver hyppigere, metoderne flere og alvorligheden øges.

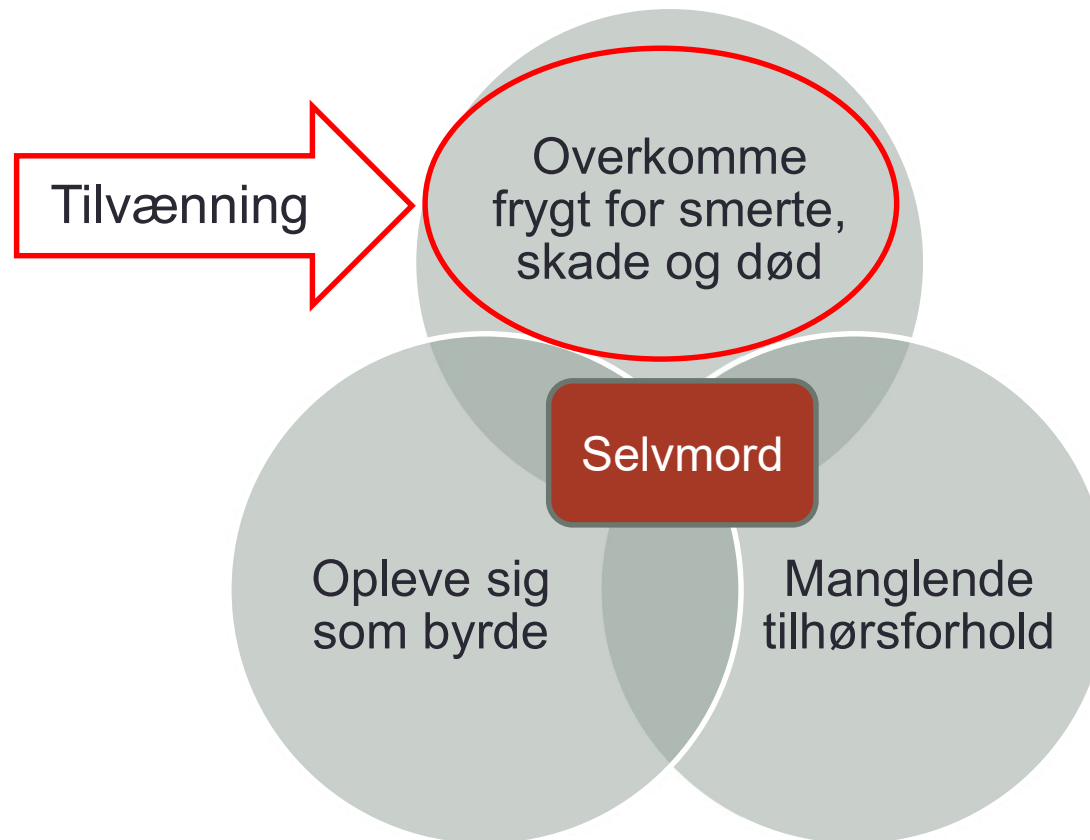
Derudover sker der en "optræning" i at beskæftige sig med skade, smerte og død.



Gateway teorien



Opøvet evne



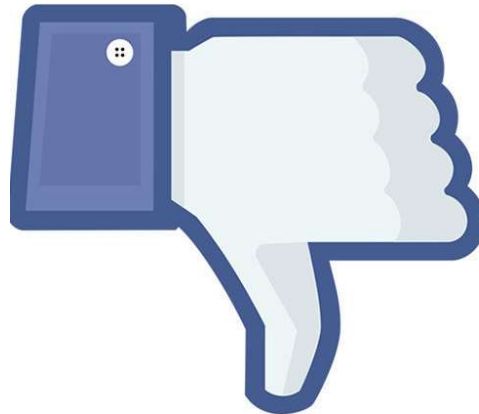
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

**Forpligtelse &
Hemmeligholdelse**



Udvikling

"Triggers"

Status & hierarki

**Forstærkning via
omsorg**

”Triggers”

Særligt billeder og videoer af blod og åbne sår kan trigge trang til selvskade.

Billeder af helede ar trigger ikke på samme måde, men kan tværtimod være en vigtig del af den unges *recovery*-proces.



TRIGGER



WARNING

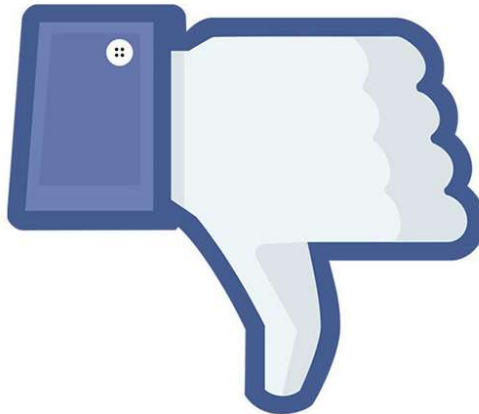
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

**Forpligtelse &
Hemmeligholdelse**



Udvikling

"Triggers"

Status & hierarki

**Forstærkning via
omsorg**

Forstærkning via omsorg

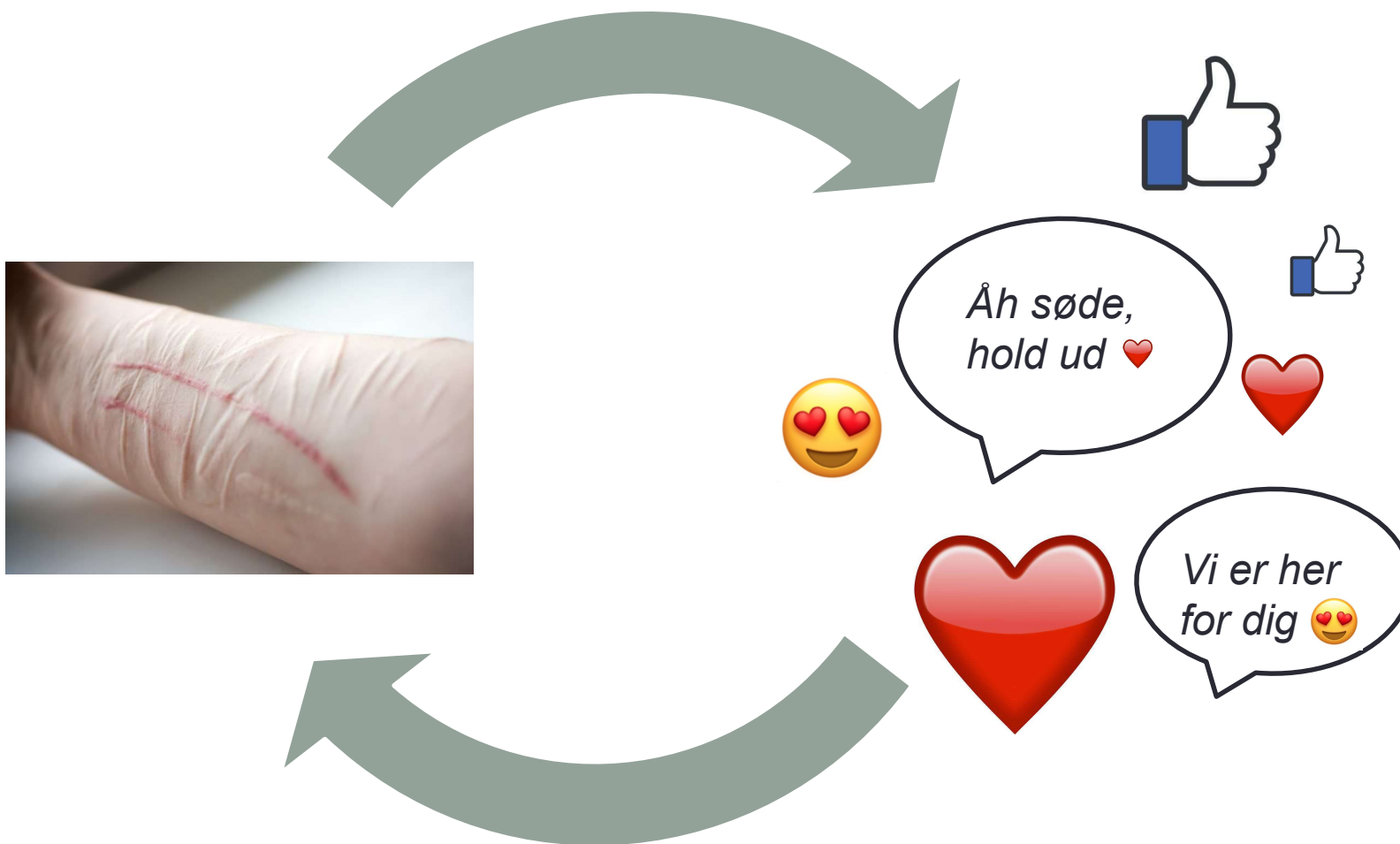
Når selvskadebilleder bliver adgangsbilletten til andres omsorg, så sker der en forstærkning af adfærden.

Netværkets reaktioner virker vedligeholdende på selvskaden.

Billeder med høj alvorgrad genererer flere kommentarer og likes.



Forstærkning af adfærd



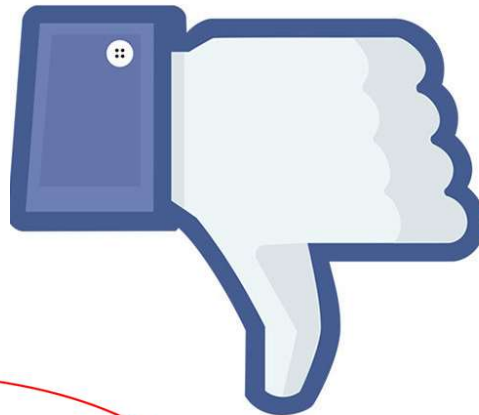
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

Forpligtelse &
Hemmeligholdelse



Udvikling

”Triggers”

Status & hierarki

Forstærkning via
omsorg

Status & hierarki

Nye hierarkier baseret fx på antal ambulancekørsler, skadestuebesøg eller selvmordsforsøg.

Risiko for at sårbare unge bliver selvskade-*influencere*, når de ikke oplever, at de slår til på andre områder i livet.



Status-markører

TELMORE 4G 11.43 83 %

← [Redacted Name] ⋮

316 opslag 33 følgere 51 følger

[+ FØLG](#) ▼

[Redacted Name]

Kan godt Trigge, 31 følgere Psyk x4 🏠💊💊💊 x6 🏠
🚓👮 x9 mit liv er fucked up?! Så du gider sikkert ikke
følge mit håbløse liv alligevel? 🧑🔫🧑🔪🧑💉🏠
💊💊

🏠 | ☰ | 📍 | 👤

TELMORE 4G 13.34 90 %

← [Redacted Name] ⋮

269 opslag 111 følgere 131 følger

[+ FØLG](#) ▼

Du Har Hermed Tavshedspligt !

🚫 trigger 🚫 🏠🏠 20 år ♦ borderline ♦ depression
♦ ADHD ♦ til tider psykotisk ♦ 🏠 x7 ♦
misbruger ♦ fighter ♦ spiseforstyrrelse ♦ 🚓 x3
♦ 🚓 x0 ♦ 👮 x 9

🏠 | ☰ | 📍 | 👤

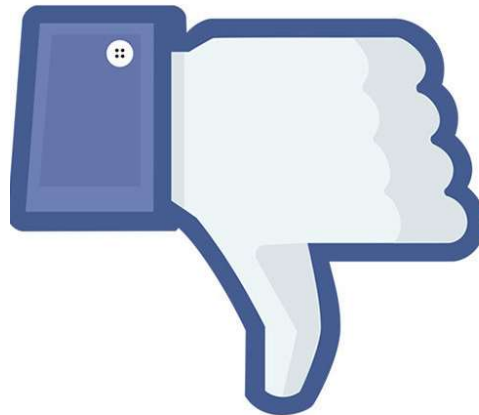
Risici ved digitale fællesskaber

Front og back stage

Normalisering

Eskalering

**Forpligtelse &
Hemmeligholdelse**



Udvikling

”Triggers”

Status & hierarki

**Forstærkning via
omsorg**

Forpligtelse & hemmeligholdelse

Netværket er omfattet af "tavshedspligt" og en forpligtelse overfor hinanden til at "bidrage".

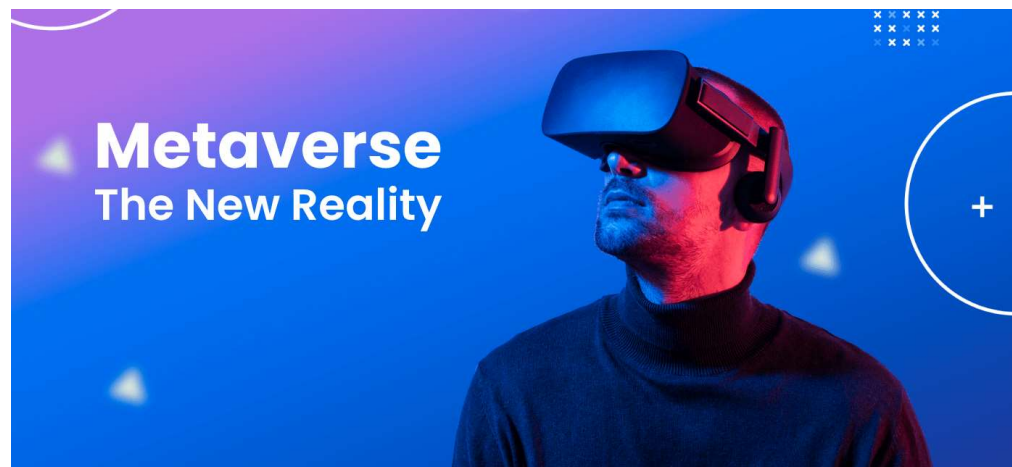
Hvis man "sladrer", så opleves det som et svigt af fællesskabet, og man bliver *blacklistet*.

→ Fortielse og isolation



Fremtiden?

- Konstant opmærksomhed på, hvor SoMe-platforme bevæger sig hen, og hvad de nyeste teknologier byder på.
- Forsøge at være på forkant med, hvordan de kan komme til at blive brugt af sårbare unge (både uhensigtsmæssigt og recovery-orienteret).
- Lige nu...





En personlig
beretning fra en
lukket verden



At møde den unge
både offline og
online

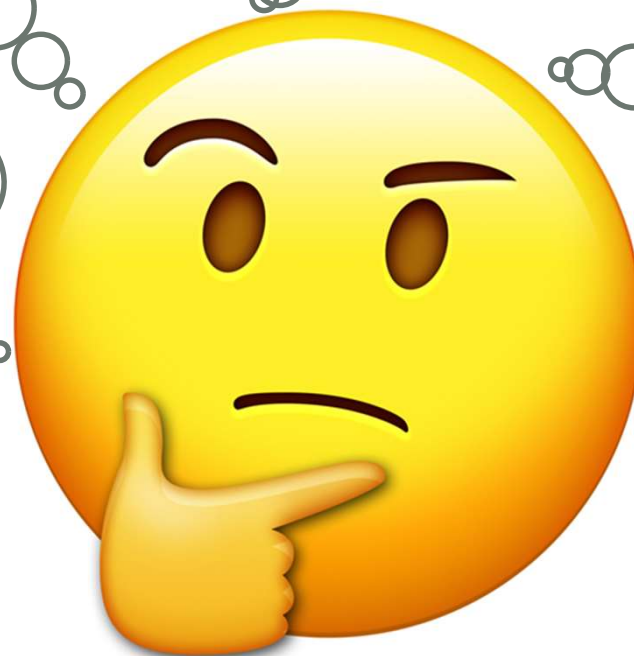
Den professionelle dilemmaer

Hjælper vores
indsatser, når
hun samtidig
bliver påvirket på
SoMe?

Er der startet en
ny selvskade
"tendens" på
SoMe?

Kan det være
nødvendigt at
tage telefonen
fra ham?

Hvad er det,
de alle er så
påvirkede af
for tiden?



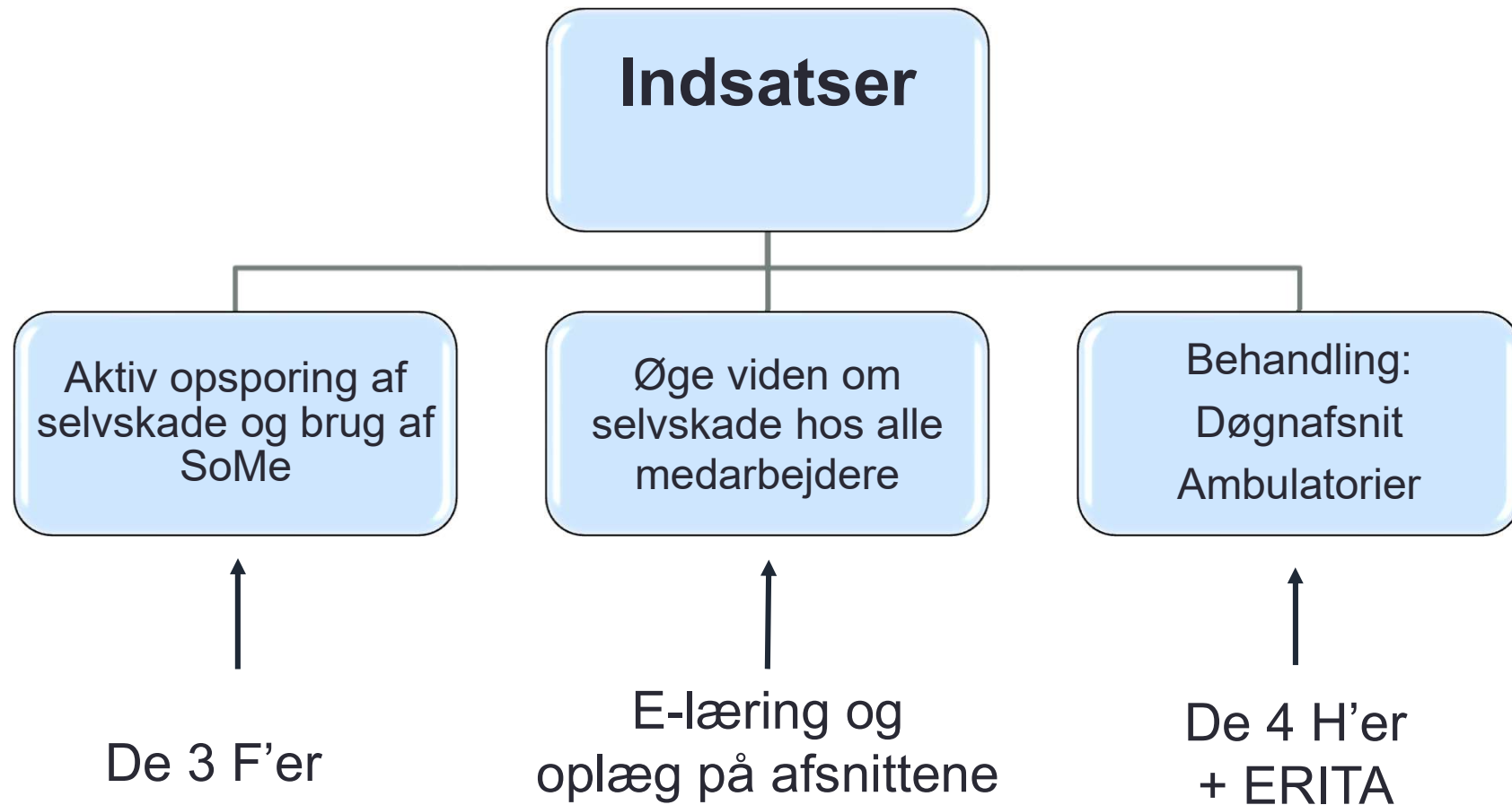
Hvad er
hun blevet
"trigget" af?

Stop tovtrækningen!



...Forsøg i stedet at bygge bro mellem de to verdener!



SoMe-indsatser i Region H



Opsporing af selvskade og SoMe

Samt dokumentation i journal

Døgnafsnit

  Psykiatri

De 3 F'er: Screening for selvskade

For alle unge fra 13-18 år ved indledende vurdering og herefter ved behov.

FORM: Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, slå, brænde dig selv) uden hensigt om at tage dit eget liv? Ja/Nej
Hvis ja, hvad har du gjort?

FREKVENS: Hvor mange gange har du skadet dig selv den seneste måned? Og det seneste år?

FUNKTION: Når du har skadet dig selv, hvad hjalp det dig med (fx at dæmpe svære følelser, straffe dig selv, få omsorg fra andre eller få en rar følelse)?

Bruger du internettet eller sociale medier i forbindelse med selvskade?

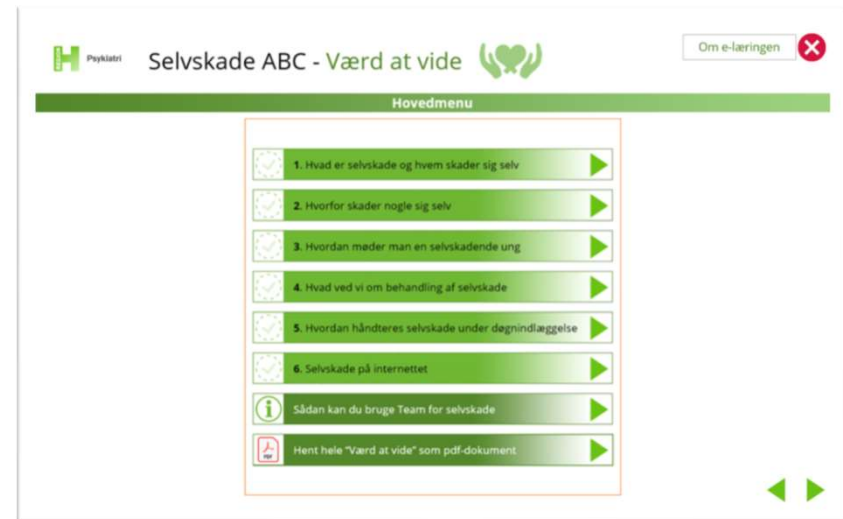
Info om dokumentation og kontakt til Team for selvskade - [vend](#) 

E-læring: Selvskade ABC - psykiatri

”Værd at vide”-modul med teori og praktiske øvelser

Case-moduler med videoklip:

- 1) Mødet med en selvskadende
- 2) Døgnindsats ved selvskade
- 3) **SoMe og selvskade**



Selvskade & SoMe på døgnafsnit

Vejledning vedr. selvskade på døgnafsnit:

- Kulturen på afsnittet
- *Under* episoden
- *Efter* episoden og forebyggende: "De 4 H'er"
 - Inddrage SoMe i pkt. 1, 2 og 3
- Ledsaget af undervisning og supervision

Døgnafsnit



Psykiatri

De 4 H'er: Procedure ved selvskade på døgnafsnit

1 Hvad skete der?

Kædeanalyse

2 Hvad kan du gøre en anden gang?

Løsningsanalyse

3 Hvem blev påvirket?

Reparation

4 Hvordan var det for dig?

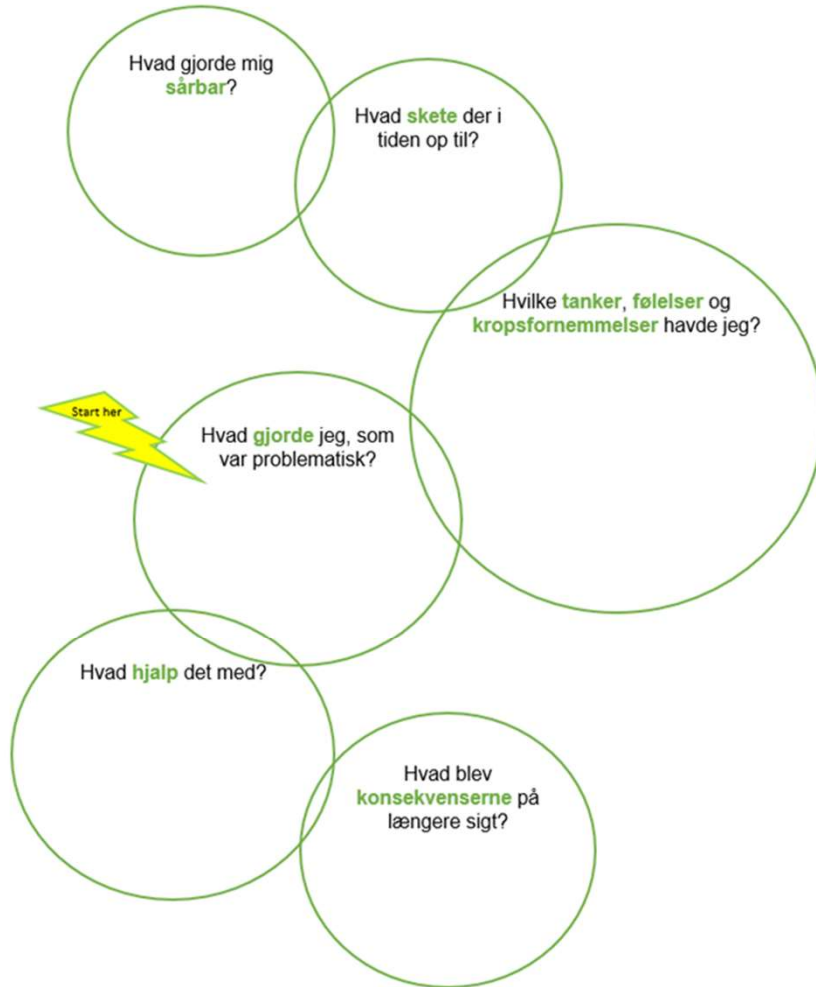
Evaluering

Udfoldelse af de 4 H'er – [vend](#)



De 4 H'er

1. Hvad skete der?



2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Sådan vil jeg mindske sårbarhed

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært

Krisestrategier jeg vil bruge, når jeg er i "det røde felt"



3. Hvem blev påvirket?

Blev nogen påvirket eller gik noget i stykker? Hvad kan jeg gøre?

4. Hvordan var det for dig?

Hvad gjorde personalet som hjalp? Hvad kunne gøres bedre?

Internetbaseret ERITA

Til unge i ambulant behandling

VELKOMMEN

SPØRSMÅL OG OVERVEJELSER

TRIN 1
TRIN 2
TRIN 3
TRIN 4

TRIN FOR TRIN

SELVSKADE
FØLELSER

Freedom
This Way

FØRSTE SKRIDT

TAG KONTROLLEN TILBAGE OVER DIT LIV
GODT GÅET!

LÆRE MERE OM SELVSKADE, FØLELSER SVÆRE INDRE OPLEVELSER
**SMÅ SKRIDT
DU STYRER
DU HAR KONTROLLEN**

ANDRE UNGE

TEKST
FILM
ØVELSER

OVERSIGT

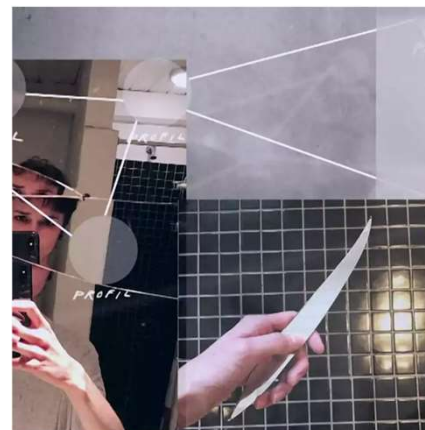
EGEN TERAPEUT
HJÆLPER DIG
STØTTER DIG

Frigørelse fra PRIV

Kun ganske få kan forstå, hvorfor et så ussel barberblad er hendes sikkerhed. Følelserne indeni hende lever i så voldsom en grad, som ingen burde udsættes for. Følelserne lever i så voldsom en grad, at det sikreste er at flygte langt væk fra dem til trods for, at det er, hvad følelserne ønsker for derefter at vende tilbage med kræfter stærkere end noget andet. Det gør så fandens ondt. Og når alt gør ondt, mister hun stemmens klang. Ej kan hun ord finde, selvom hun desperat ønsker at hendes stemmes bånd får en lyd. Den manglende lyd overtages af den selvpåførte skades handling, og alt indeni gør ondt. Men hvorfor forstår hun ej helt. Når de buldrende følelser skubbes væk og ej anerkendt, kommer de til syne med blodets løben, og det er, hvad hun forsøger at forstå, mens skammen banker hende i hovedet over hendes handlinger skabt af desperation og afmagt

Reklame!

- National selvskade-konference d. 19. maj – tilmeld dig nu!
- ”Selvskade ABC – psykiatri” er tilgængelig for medarbejdere i alle regioner
- Vejledning for håndtering af selvskade på døgnafsnit deles gerne
- Se DR-dokumentaren ”Døde pigers dagbog”





SPØRGSMÅL?



Tak for jeres
opmærksomhed!