EN GUIDE TIL SAMTALEN

OPSPORINGSREDSKAB TIL SELVSKADE



somenta

OPSPORING AF SELVSKADE

Hvad kan jeg bruge redskabet til?

Opsporingsredskabet er en vejledning og støtte til fagpersoner, der kan bruges før, under og efter en samtale med et barn eller en ung, hvor der er en bekymring for eller mistanke om selvskadende adfærd. Du kan få mere viden om selvskade på vores hjemmeside somenta.dk.

Hvad er selvskade?

Der findes forskellige typer af selvskadende adfærd. De mest almindelige metoder til at selvskade er at skære, bide, rive, kradse, brænde eller slå sig selv. Blandt piger er den mest udbredte metode at skære sig selv ('cutting'), og blandt drenge er der flest, som slår sig selv.

Vidste du, at ...

En ud af fem elever i 9. klasse har prøvet at skade sig selv med vilje. Samme forekomst findes blandt gymnasieelever. Selvskade debuterer typisk blandt unge mellem 12 og 17 år, men ses også blandt børn helt ned i 8-9-års-alderen. Lidt flere piger end drenge skader sig selv.

Tegn på selvskade

Selvskade kan være svært at opdage, fordi personen typisk vil forsøge at skjule selvskaden, da det kan være forbundet med skam. Selvskade bør altid tages alvorligt, og man kan som fagperson være opmærksom på følgende mulige tegn:

- **Fysiske tegn:** Blå mærker, sår, rive- og kradsemærker, brændemærker og uforklarlige forstuvninger eller brud.
- **Psykiske tegn:** Humørændringer, lavt selvværd, uro, koncentrationsbesvær, øget fravær og dalende fagligt niveau.
- **Adfærdsmæssige tegn:** Social isolation (fx trække sig fra sport og andre aktiviteter, hvor kroppen eksponeres), tøj, der ikke er passende for årstiden (fx tildækkede arme og ben selvom det er varmt), og pludselig udadreagerende adfærd.

Hvem kan bruge redskabet?

Redskabet kan bruges af alle fagpersoner, som arbejder med børn og unge. Det kan fx være sundhedsplejersker, AKT-vejledere, skolesocialrådgivere, PPR-konsulenter, SSP-medarbejdere, UU-vejledere og klubpersonale.

Hvordan bruger jeg opsporingsredskabet?

Opsporingsredskabet indeholder fem temaer, som adresserer mistrivsel og tanker om selvskade. Hvert tema består af en række dialogspørgsmål samt bokse med samtaleteknik og viden om selvskade.

Læs hele opsporingsredskabet igennem, før du tager en samtale. Vi anbefaler, at du har spørgsmålene liggende foran dig under samtalen som støtte og inspiration. Spørgsmålene er vejledende, og du behøver ikke at stille dem alle. Anvend de spørgsmål, som virker relevante i situationen og i den rækkefølge, som falder naturlig.

Opsporingsredskabet afsluttes med en vejledning til at afrunde og vurdere samtalen. Du behøver ikke nødvendigvis at gennemgå alle fem temaer under den første samtale med personen. Del gerne samtalen op i flere dele. Du kan fx starte med tema et til fire og vente med tema fem til en anden dag.

Drøft din bekymring

Før du indleder samtalen med en person, som du er bekymret for, kan du med fordel drøfte din bekymring med en kollega:

- Deler I bekymringen?
- Hvad har I hver især observeret, der gør jer bekymrede?
- Hvem har den bedste forudsætning for at tage en samtale med personen?

Overvej, om forældre eller en anden af barnets nære voksne skal deltage i samtalen. Det tager typisk 30-60 minutter at gennemføre samtalen. Vær dog forberedt på, at samtalen kan tage længere tid, hvis personen åbner op, og der viser sig at være en problematik.

Supplerende materiale

Under selve samtalen kan du med fordel benytte dig af den supplerende folder "Dialogspørgsmål – Opsporing af selvskade", som udelukkende indeholder dialogspørgsmålene. For at benytte folderen er det en forudsætning, at du har orienteret dig i dette opsporingsredskab.

Et af dialogspørgsmålene er formuleret som et skalaspørgsmål, hvor personen skal svare på en skala fra 0-10. Hvis du finder det relevant, kan du til det spørgsmål bruge den supplerende skalafigur. Figuren kan især være gavnlig i samtaler med børn.

Den supplerende folder og skalaen kan downloades på vores hjemmeside somenta.dk/opsporing.

INTRODUKTION TIL SAMTALEN

Indled med din bekymring

Indled samtalen ved at fortælle om din bekymring. Det opfattes sjældent negativt at føle sig set. Vær gerne helt konkret og fortæl, hvad du ser og oplever:

"Jeg vil gerne tale med dig om, hvordan du egentlig går og har det. Jeg oplever, at jeg på det seneste har haft svært ved at fange din interesse i undervisningen, og at du virker trist. Jeg har også bemærket, at du ofte har sår på armene, og jeg er nysgerrig på, hvad der mon er sket."

Formålet med samtalen

Det er vigtigt, at du er tydelig omkring formålet med samtalen, og at du beder om lov til at spørge ind til personens trivsel:

"Er det ok med dig, at jeg spørger lidt ind til, hvordan du går og har det? Jeg ved af erfaring, at det nogle gange kan være rart at få lov at sætte lidt ord på, hvordan man har det, og at blive lyttet til. Hvad tænker du om det?"

Rammerne for samtalen

Redegør altid for samtalens rammer:

"Jeg vil benytte denne vejledning undervejs i samtalen. Jeg vil også tage lidt noter undervejs, så jeg kan huske, hvad du fortæller mig."

"Jeg har nogle spørgsmål, jeg gerne vil stille dig. Men du skal sige til, hvis der er noget andet, du hellere vil tale om, som er vigtigt for dig. Der er ingen rigtige eller forkerte svar."

Fortrolighed

Du skal altid være ærlig og undlade at love noget, du ikke kan holde. For børn og unge under 18 år bør du altid informere om, at du har pligt til at underrette forældrene, hvis du er bekymret efter samtalen:

"Efter samtalen beslutter vi sammen, om vi to snakker igen. Du skal vide, at hvis noget af det, du fortæller mig, giver anledning til bekymring, skal jeg give dine forældre besked efter samtalen. Vi aftaler selvfølgelig i fællesskab, hvordan vi bedst kan fortælle dine forældre om samtalen, så det bliver på en måde, som du synes er god. Hvad tænker du om det?"

Gode råd til samtalen

- Vær rolig og gå nænsomt frem i personens eget tempo.
- Forhold dig åbent og giv plads til, at personen kan fokusere på de emner, der har betydning for vedkommende.
- Det vigtigste er ikke spørgsmålenes formulering, men dit kropssprog, din respons på det, der bliver fortalt, og hvad du vælger at følge op på med nye spørgsmål.
- Vær opmærksom på personens kropssprog, da det kan være en vigtig trivselsmarkør.

Samtaleteknik

Hvis personen nægter at tale med dig, er det sandsynligvis, fordi der er noget i vejen. Brug lidt tid på at skabe kontakt og tillid og se, om du langsomt kan få åbnet op for en dialog:

"Jeg kan godt forstå, at det er overvældende for dig at tale med mig. Det fortæller mig på en måde, at du bærer rundt på noget svært, som kan være vigtigt at få sat ord på og blive lyttet til. Hvad siger du til, at vi tager det stille og roligt og kun taler om det, som du har lyst til at tale om?"

SAMTALEN

TEMA 1: TRIVSEL

Vil du ikke starte med at fortælle mig lidt om, hvordan du går og har det for tiden?

- Hvordan går det i skolen/på studiet/på arbejdet?
  - Har du det godt sammen med dine kammerater/kollegaer?
- Har du nogensinde oplevet at blive mobbet eller holdt udenfor?
  - Hvornår har du sidst oplevet det? Hvor ofte oplever du det?

Vil du fortælle mig lidt om, hvad du laver i din fritid?

Har du nogen gode venner?

- Hvor ofte ses du med dem?
- Føler du dig nogle gange ensom?

Hvordan går det derhjemme?

- Hvad fylder i din familie for tiden?
- Hvordan har du det med dine forældre og eventuelle søskende?

Vidste du, at ...

Selvskade er en mestringsstrategi, hvor personen forsøger at håndtere udfordringer og svære følelser. Selvskaden er derfor et symptom på underliggende problemer med trivsel, selvværd, forholdet til forældre, relationer til kammerater eller noget andet.

Når du taler med en person med selvskade, er det derfor vigtigt, at du ikke udelukkende fokuserer på adfærden, men at du forholder dig anerkendende over for selvskadens funktion og i samarbejde med personen forsøger at finde ud af, hvorfor personen har brug for at skade sig selv. Hvilke problematikker ligger bag adfærden?

TEMA 2: BEKYMRINGER OG STRESS

På en skala fra 0-10, hvordan er dit humør for tiden?

- Hvor ofte oplever du at blive irritabel eller i dårligt humør?
- Er der noget, der bekymrer dig eller gør dig trist?
- Har du nogen, du kan tale med, hvis du har det svært eller er ked af det?
  - Hvem kan det være?

Føler du dig stresset eller presset for tiden?

- Hvad tror du, der presser eller stresser dig?
- Hvor ofte oplever du at være stresset?

Sover du godt om natten?

- Kan du falde i søvn om aftenen?
- Vågner du i løbet af natten?

Oplever du nogle gange hovedpine, ondt i maven eller andre gener?

- Kan du fortælle lidt om, hvornår og hvor ofte du typisk oplever dette?

Samtaleteknik

Hvis du fornemmer, at der ligger mere bag det, personen fortæller dig, kan du følge op med et uddybende spørgsmål, fx.:

- Kan du fortælle lidt mere om det?
- Hvor ofte oplever du det?
- Hvor længe har det stået på?

På den måde viser du personen, at du lytter og er interesseret, samtidig med at du får indblik i de bagvedliggende tanker, følelser, motiver m.m.

TEMA 3: COPING OG MESTRINGSSTRATEGIER

Vi har alle sammen gode og dårlige dage. Kender du til at have en dårlig dag?

- Hvornår havde du sidst en dårlig dag? Hvad skete der den dag?
- Kan du fortælle om andre situationer, hvor du har haft en dårlig dag? Sker det ofte, at du har den slags dage?

Vi har alle forskellige måder at tackle det, der er svært. Nogle spiser søde sager, andre løber en tur eller lytter til musik.

Ved du, hvad du gør, når du føler dig ensom/presset/vred?

- Har du lyst til, at vi undersøger det sammen, hvis du fortæller mig om en dag, hvor du oplevede noget, der var svært?

Samtaleteknik

Hjælp personen med at sætte ord på det, der er svært. Det kan du fx gøre ved at fortælle, hvad du hører, at personen siger:

"Ud fra det du fortæller, lyder det til, at når du har en dårlig dag, reagerer du ofte med... (fx vrede, tilbagetrækning eller indre uro). Er det rigtigt forstået?"

Du kan også bede personen fortælle om et konkret eksempel:

"Ved du i hvilke situationer du får lyst til at skade dig selv?"
(Hvis nej): "Kan vi undersøge det nærmere sammen, hvis du fortæller mig om et konkret eksempel?"

TEMA 4: SELVSKADE

Der er en del unge, der skader sig selv, når de har det svært. Selvskade kan foregå på mange måder. Nogle finder på at slå hånden ind i en væg, brænde sig, kradse eller skære sig selv.

Har du nogensinde skadet dig selv med vilje?

- **Hvis ja**: Er det noget, du har gjort flere gange?
- **Hvis nej**: Har du nogensinde haft tanker om at skade dig selv?

- Kan du huske, hvordan det startede?
- Har du en fornemmelse af, i hvilke situationer du får lyst til at skade dig selv?
  - Kan vi undersøge det nærmere sammen, hvis du fortæller mig om sidste gang, det skete?

- Har du en fornemmelse af, hvordan selvskaden hjælper dig? Måske kan du sætte lidt ord på, hvad du føler eller tænker, før og efter du har skadet dig selv?

Vidste du, at ...

Hvis personen ikke vil snakke med dig om sin selvskade, eller hvis vedkommende benægter det, så vend tilbage til at tale om trivsel. Selvskade er ofte forbundet med negative følelser som skam og skyld, og det er derfor ikke sikkert, at personen vil åbne op over for dig under den første samtale. Hav tålmodighed og forsøg at opbygge en tillidsfuld relation.

Husk på, at det aldrig er spild af tid at tage en samtale om trivsel - også selvom det ikke ender med, at personen åbner op og fortæller dig om sin eventuelle selvskade. Nu ved personen, at du er opmærksom på vedkommende, og at det ikke er lige meget, hvordan vedkommende har det.

TEMA 5: ALVORLIGHED

Det er rigtig godt, at du fortæller mig, hvordan du har det, så jeg kan prøve at hjælpe dig.

Er det i orden, hvis jeg spørger lidt mere ind til din erfaring med selvskade?

- Hvor længe har selvskaden været en del af dit liv?
- Hvor ofte sker det, at du skader dig selv?
- Hvordan skader du typisk dig selv?
- Er din selvskade blevet værre eller hyppigere med tiden?

For nogle kan de svære følelser blive så overvældende, at de får tanker om at tage sit eget liv.

Har du nogensinde haft tanker om at tage dit eget liv?

- Hvornår havde du sidst de tanker?
- Har du nogensinde planlagt eller forsøgt at tage dit eget liv?
  - Hvad skete der, siden du alligevel ikke gjorde det?
  - Fik du talt med nogen om det?
  - Hvad vil du gøre, hvis sådanne tanker skulle komme igen?

Vidste du, at ...

Det er vigtigt at undersøge alvorligheden af selvskaden, samt om personen er i akut fare for sig selv – enten på grund af alvorlig selvskade eller selvmordsplaner. Hvis personen har planer om alvorlig selvskade eller selvmord, bør du kontakte en forældre, nær voksen, egen læge eller psykiatrisk skadestue.

Dybe ar og sår på lår og maveregion er mere alvorligt end overfladiske skrammer og rifter på armene.

AFRUNDING AF SAMTALEN

Det er vigtigt, at du sikrer, at samtalen bliver afrundet på en tryg og omsorgsfuld måde. Du kan fx afslutte samtalen med at stille følgende spørgsmål:

- Hvordan var det at snakke med mig om de her ting? Hvordan har du det lige nu?
- Skal vi prøve sammen at opsummere de vigtigste ting, du har fortalt mig i dag?

Du skal nu vurdere og kvalificere din bekymring. Brug din faglighed og dit helhedsindtryk af personen til at vurdere, om der er behov for, at du handler på din bekymring. Du kan finde vejledning på næste side.

Er du i tvivl, om samtalen bør give anledning til yderligere handling, kan du med fordel aftale en opfølgende samtale om en til to uger. Dermed har du tid til at skabe overblik over det, som I har talt om, og vende samtalen med en kollega.

Vær opmærksom på ...
Hvis du efter samtalen fortsat er bekymret, er det vigtigt, at personen mærker, at vedkommendes problemer tages seriøst. Det kan være en grænseoverskridende oplevelse at åbne op over for dig, hvorfor det er meget vigtigt, at du følger op på samtalen.

Når du som fagperson opfordrer til at henvende sig til egen læge, får du ikke automatisk besked om det videre forløb. Det er en god idé at bevare dialogen med forældrene eller den berørte, så du ved, at der handles på bekymringen.

Samtalen med forældrene
Hvis du efter samtalen vurderer, at forældrene bør kontaktes, kan du med fordel videregive følgende råd:

Undgå dramatiske reaktioner: Udbrud og bebrejdelser kan få dit barn til at føle sig forkertgjort. I stedet bør du lytte og være anerkendende og nysgerrig på, hvordan dit barn har det uden at dømme.
Fjern ikke skarpe genstande: Det er ikke adgangen til skarpe genstande, der er grunden til, at dit barn selvskader. Hvis adgangen til et tidligere benyttet redskab fjernes, kan barnet forsøge sig med andre redskaber, hvilket kan medføre, at selvskaden bliver mere alvorlig.
Giv slip på din skyldfølelse: Selvskadende adfærd kan skyldes mange forskellige faktorer. Selvskaden er hverken din eller dit barns skyld.

Du kan finde flere gode råd til forældre på vores hjemmeside somenta.dk

VURDERING AF SAMTALEN

Som hovedregel bør selvskade altid give anledning til bekymring.

Selvskade kan dog optræde i mange forskellige former og grader af alvorlighed. Det er relevant at skelne mellem enkeltstående tilfælde af selvskade og gentagne selvskadende handlinger.

Hvis personen har enkeltstående selvskadende handlinger bag sig, men ikke ellers har bekymrende adfærd, vil det i mange situationer være nok, at du har en øget opmærksomhed på personens trivsel.

Dog ser vi ofte, at personer med selvskade samtidig udviser tegn på mistrivsel, depressive tegn eller skader sig selv indirekte. Er dette tilfældet, anbefaler vi, at du følger op på personens udvikling i forhold til trivsel og selvskadende adfærd. Aftal fx en opfølgende samtale med personen om en til to uger med henblik på at klarlægge, om der er behov for yderligere indsats.

Din faglige vurdering og dit helhedsindtryk af personens psykiske og sociale trivsel vil dog altid være afgørende for, hvordan situationen skal håndteres.

Ved selvskadende adfærd blandt børn og unge skal forældrene altid informeres. Selvskade kan typisk håndteres i skoleregi eller i kommunen evt. med støtte fra PPR eller en psykolog. Det er kommunerne, der er den primære aktør til at håndtere børn og unge med selvskadende adfærd (serviceloven § 46).

Hvis der er tale om alvorlig selvskadende adfærd, bør du opfordre til kontakt til egen læge eller en psykolog med henblik på yderligere udredning. Har du at gøre med et barn eller en ung under 18 år, og har du mistanke om en mere kompleks problemstilling, bør du lave en underretning til kommunen.

Symptomer på mistrivsel

Der findes mange symptomer på mistrivsel, og tegnene er sjældent entydige. Kig efter forandringer i adfærd og mønstre, og vær især opmærksom, hvis personen:

- Ikke har nogen venskaber - trækker sig fra fællesskaber.
- Ofte er syg og klager over fx hovedpine eller søvnbesvær.
- Har vredesudbrud og udadreagerende adfærd.
- Er indadvendt og fraværende og har nedsat lyst og interesse.
- Har koncentrationsbesvær og fremstår umotiveret.
- Fremstår angst, bekymret eller trist.
- Har en følelse af at være utilstrækkelig, presset eller stresset.

Ved symptomer på mistrivsel hos børn og unge bør forældrene altid informeres om bekymringen. Symptomer på mistrivsel kan eksempelvis skyldes forældres skilsmisse, mobning eller ensomhed. Dog kan symptomerne også være udtryk for et mere alvorligt problem som fx omsorgssvigt eller andre dysfunktionelle familieforhold.

Symptomer på depression

Ved mistanke om en depression bør personen henvises til screening hos egen læge. Vær især opmærksom på nedenstående symptomer:

- Tristhed.
- Manglende energi, træthed, nedsat lyst og interesse.
- Fysiske symptomer som fx mavepine eller søvnbesvær.
- Øget irritabilitet.
- Vredesudbrud og udadreagerende adfærd.

Læs mere om symptomer på depression på sundhed.dk.

Indirekte selvskade

- Misbrug af alkohol og stoffer.
- Risikofyldt seksuel aktivitet.
- Bilkørsel i påvirket tilstand eller på uforsvarlig måde.
- Tilbøjelighed til at komme i klammeri eller slagsmål.
- Ludomani.
- Forstyrret spisning eller spiseforstyrrelse.

Selvmordstanker, -planer eller -forsøg

Får du kendskab til eller mistanke om, at personen har selvmordstanker eller -planer, skal du vurdere, om personen er i akut fare. Hvis du vurderer, at personen er selvmordstruet, må du ikke lade vedkommende være alene.

Fortæl, at du er bekymret, og at du derfor er nødsaget til at kontakte vedkommendes forældre eller en anden pårørende. Overvej, om der er behov for omgående at kontakte egen læge eller psykiatrisk skadestue. Du kan eventuelt bede personen om at ringe til Livslinien, mens I venter på, at forældre eller andre pårørende tager over.

Selvmordstanker som respons

Selvmordstanker er ofte en almindelig respons på, at der er noget, man står i, som man føler sig magtesløs i. Ofte er selvmordstanker et udtryk for, at der er noget, man ønsker at komme væk fra - noget der skal stoppe. Derfor handler det ofte ikke om et egentligt ønske om at dø.

Hjælp den unge med at sætte ord på, om det er sådan for vedkommende, og hvad det er, den unge står i for tiden, som opleves for meget. Hjælp herefter den unge med at se andre handlemuligheder.

Vidste du, at ...

Når du skal forsøge at vurdere, hvor akut situationen er, kan det være en god idé at stille disse spørgsmål:

- Hvornår havde du sidst tanker om at tage dit eget liv?
- Har du besluttet, hvordan du vil tage livet af dig selv?
- Har du besluttet, hvornår du vil tage livet af dig selv?
- Har du gjort dig nogle forberedelser for at få fat i de ting, du skal bruge for at gennemføre din plan?
- Har du forsøgt selvmord før?

Jo flere af spørgsmålene personen kan besvare, jo større er risikoen for, at personen vil forsøge at tage sit eget liv. Læs mere på psykiatrifonden.dk.

Forsidefoto: Jens Rosenfeldt

OM OPSPORINGSREDSKABET

Opsporingsredskabet er kvalitetssikret af en følgegruppe bestående af forskere og eksperter med stor faglig viden om selvskade. Derudover er det testet af fagpersoner fra kommuner samt Somentas brugerpanel bestående af personer, der har erfaring med selvskade.

Materialet må anvendes frit i arbejdet med at opspore selvskade. Brug i kurser og undervisningsforløb samt videreformidling af materialet kræver en skriftlig aftale med Somenta.

Kontakt os på info@somenta.dk

Læs mere på somenta.dk

© 2026 Somenta

somenta