

## Selvskade

Selvskade er, når man bevidst skader sin egen krop. Selvskade er altid et tegn på, at man har det svært indeni. Det er et råb om hjælp. Unge fortæller, at de skader sig selv, fordi det er nemmere at forholde sig til fysisk smerte end at have det svært indeni.

Selvskadende adfærd varierer fra ung til ung. Man kan:

- Skære i sig selv
- Sulte sig selv
- Kaste op
- Smadre sig selv med hård træning

### Selvskade og uddannelse

Du kan som lærer/vejleder hjælpe unge, som skader sig selv, ved at spørge ind til, hvordan han eller hun har det. Du kan sammen med den unge finde ud af:

- Hvornår han eller hun ikke har brug for at gøre skade ved sig selv.
- Om den unge kan finde et alternativ, som har samme effekt, men som ikke er selvskadende.

I modellen 'Selvskade' kan du se de faser, man gennemgår i forbindelse med selvskadende adfærd. Modellen kan hjælpe dig til at have en anerkendende tilgang til de unge, der skader sig selv.