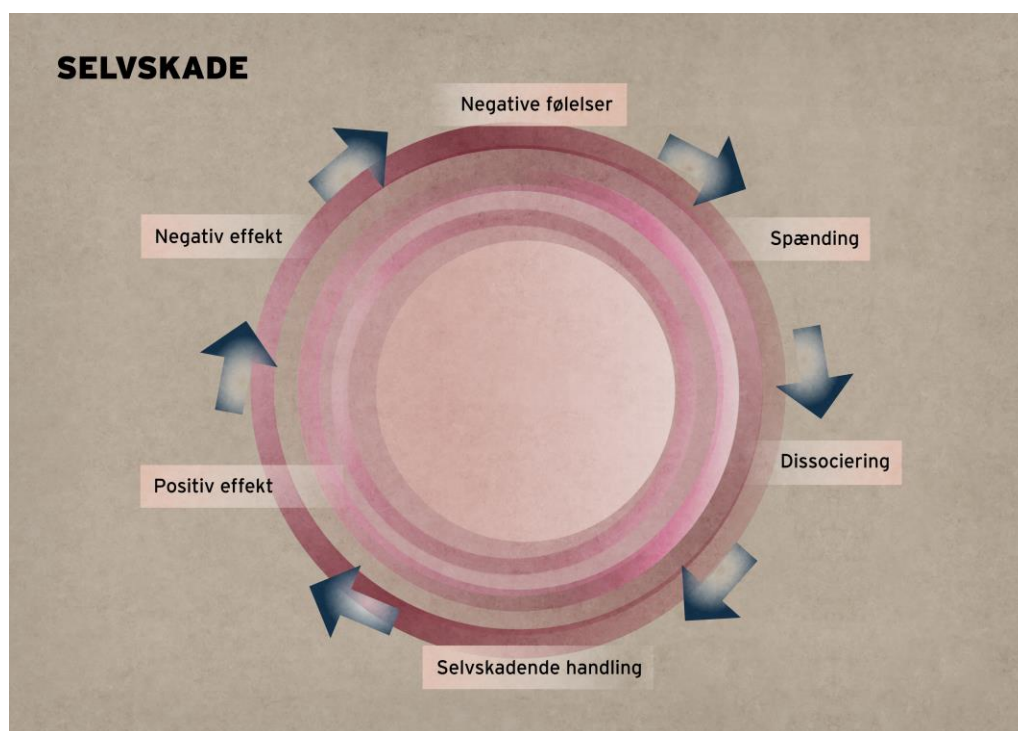


SELVSKADENS CIRKEL



Hvad er formålet med modellen?

Modellen beskriver de faser, som gennemgås i forbindelse med selvskadende handlinger. En forståelse af den proces, der fører til selvskade og effekten af adfærden, er vigtig for at kunne yde støtte til en ung, der fx skærer i sig selv. Mange misforstår unge, der skader sig selv og tror, at det alene drejer sig om at sende et signal. Eller de overser, at der er tale om en strategi for at håndtere andre problemer. Modellen kan bidrage til en anerkendende og nysgerrig tilgang til de unge, der skader sig selv.

Forklaring på modellen

Det er ikke sikkert at alle unge, der har en selvskadende adfærd, gennemgår alle faserne, som er vist i modellen. Men de fleste oplever negative følelser, der er ubehagelige eller overvældende – og håndteringen af disse følelser er svær. Nogle oplever følelsesmæssige spændinger i deres hverdag. Hos andre dukker de op i bestemte situationer, som fx brud med en kæreste. Det er ikke alle, der oplever dissociering (en tilstand, hvor man bliver fjern og glider væk). Nogle skærer sig for at komme ud af denne tilstand, mens andre skærer sig for at opleve den. Den selvskadende handling medfører en umiddelbar positiv effekt, hvor de ubehagelige følelser fylder mindre. Men den positive effekt følges ofte

af skam og andre negative følelser, hvorved den unge har større risiko for igen at øve selvskade.

Refleksioner over modellen

Mange unge, der skader sig selv, oplever skam. Det har stor betydning for dem, hvordan omverdenen – og især deres nære netværk – reagerer. Som underviser eller vejleder kan du være med til at mindske skammen ved at tale med den pågældende elev uden at tage afstand fra hans eller hendes handlinger.

Andre unge, der skader sig selv, oplever ikke deres handlinger som et problem. For disse unge kan det være en stor støtte at kunne tale med en, som ikke forsøger at overtale dem til at ændre adfærd, men støtter den unge til at finde den rette hjælp. Og som kan forholde sig til andre sider af trivsel end den selvskadende handling.

Spørgsmål

- Hvilke holdninger til selvskade er der på jeres skole?
- Hvordan vurderer skolen/du behovet for hjælp til unge, der skader sig selv?
- Hvilke holdninger har eleverne på skolen til selvskade og spiseforstyrrelser?