

”Jag var konstant nervös, en ihållande rädsla. Och så analyserande jag hela tiden. Jag kunde aldrig riktigt slappna av. Från början förstod jag inte funktionen, varför hon skadade sig.”

Hampus, Pojkvän, 30

Anhörigperspektivet på självskadebeteende

Conny Allaskog
Föreningen SHEDO

Innehåll

- Bakgrund (Vad är självskadebeteende, hur kan man förstå det, och hur vanligt är det?)
- Att vara anhörig till någon med självskadebeteende
- Om föreningen SHEDO
- Stöd som erbjuds genom föreningen SHEDO

Vad är självskadebeteende?

Självskadebeteende innebär att **medvetet skada den egna kroppen**. Till indirekt självskadebeteende räknar man exempelvis att utsätta sig för risktagande.

Hur kan man förstå beteendet?

Det finns lika många svar på varför som det finns personer som har självskadebeteende, men några förklaringar som ofta förekommer är:

- **Ångestlindring**
- **Känsla av kontroll**
- **Självhät**

Finns dock **INGA** generella svar utan anledningen/**funktionen** skiljer sig från person till person!

Hur vanligt är självskadebeteende?

Självskadebeteende är vanligt förekommande. Vid mätningar varierar förekomsten mycket men nyligen har svenska undersökningar genomförts hos ungdomar i högstadiet och gymnasiet. 35-42% svarade att de vid åtminstone ett tillfälle avsiktligt skadat sig under det senaste halvåret eller året (Jutegren et al., 2011, Lundh, Wångby-Lundh & Bjärehed, 2011, Zetterqvist et al., 2013).

Anhörigas situation

- Medlemmar i vår förening som är anhöriga beskriver att:
- Att det är svårt att hantera anhörigrollen, saknar verktyg
 - Att det var en chock att få beskedet att den man är anhörig till skadar sig själv
 - Att mer måste göras för anhöriga/närstående
 - Att det är svårt att få information och bra information om självskadebeteende
 - Att man har ett stort behov av att träffa andra som är i samma situation

Några röster om att vara anhörig



Oron

”Jag var väldigt rädd för att hon av misstag, eller med vilje, skulle ta sitt liv. Efterhand förstod jag att det var en överlevnadsstrategi för Jenny att skada sig. Att hon gjorde det för att dämpa sin ångest.”

Monica, mamma, 49

Oron

”Jag var konstant nervös, en ihållande rädsla. Och så analyserande jag hela tiden. Jag kunde aldrig riktigt slappna av. Från början förstod jag inte funktionen, varför hon skadade sig.”

Hampus, Pojkvän, 30

Oron

”Att oron finns där är för mig en konsekvens av det här. Att vara anhörig. För att koppla tillbaka är jag fortfarande orolig och tycker det är obehagligt att få SMS. Om hon ringer kan jag ibland tänka: *Hon är intagen igen*. Det finns en oro kvar och jag vet inte när den ska försvinna.” Ulf säger att oron är som sol och vind, undantryckt någonstans långt bort och kommer fram först när man blir påmind.

Ulf, styvpappa, 43



Skuld och skam

”Jag har en kopp i mitt skafferi som har ett Världens bästa mamma-tryck. En period kunde jag inte dricka ur den koppen för jag tyckte inte att jag var värd det. Min skuld hade liksom förskjutits till en kopp.”

Monica, Mamma



Skuld och skam

”Det var ju mycket skam också.

Det är svårt också att förklara för sina kompisar att du kan inte komma hem till mig idag för min mamma har skadat sig. Det man kan man inte säga. Man blir väldigt ensam.”

Ronja, dotter



Strategier för att klara anhörigrollen

”Jag fick tipset av en psykolog med kbt-inriktning att börja skriva orosdagbok. Metoden innebar att jag fick ställa en äggklocka på 50 minuter varje dag och under den tiden skulle jag koncentrera mig på min oro. Om jag tänkte på något annat skulle jag fokusera på min oro igen, tänka på allt som oroade mig och skriva ner det och löpa tanken ut. Vad var det värsta som kunde hända?”

Monica, Mamma



Strategier för att klara anhörigrollen

”Jag märkte ju att hon ville dra sig undan och skada sig, men jag försökte diskutera och få henne att låta bli att göra det och första gången jag lyckades med det kändes det som ett stort framsteg.”

Hampus, pojkvän



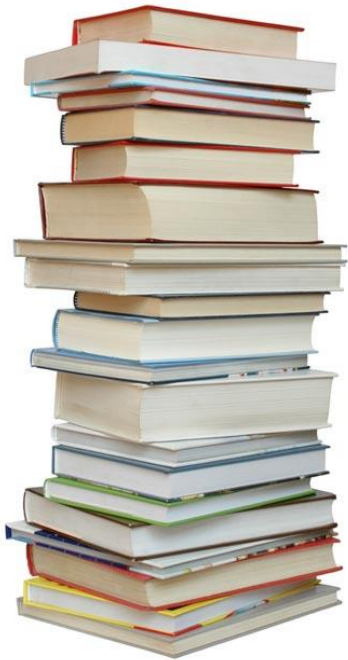
Rikstäckande **intresseförening** som arbetar med **självskadebeteende** och **ätstörningar**.

Riktat sig till:

- **Drabbade**
- **Anhöriga**
- **Professionella**



SHEDO



- Föreläsningar
- Hemsida
- Trycksaker



- Jourmail
- Stödforum
- Anhörigutbildning



- Brukarråd
- Samverkan
- Opinion



Stödforum

- Diskussionforum för den som är drabbad eller mår dåligt.
- Finns också ett s.k anhörigforum på sidan för närstående och vänner till någon som är drabbad.
- SHEDO:s stödforum har en konstruktiv inriktning. Fokuserar på friskhetsfaktorer.



Jourmailen

- En jourmail dit anhöriga kan maila för att få stöd.
- Jourmailen – ett komplement till andra stödinsatser.

jour@shedo.se



SHEDO:s Anhörigutbildningar

Syfte:

Att ge anhöriga till personer med självskadebeteende hjälpmedel och stöd.

- Kunskap.
- Hur bemöta/stötta.
- Den egna hälsan(?!?).
- Träffa andra i samma situation.

Anhörigutbildningen

8 träffar, innehåll:

- **Kunskap:** vad det innebär **att vara anhörig.**
- **Fakta** om **självskadebeteende.**
- **Fakta** om **anhörigas hälsa.**
- **Tips** och **råd** kring **samtal** och **förhållningssätt.**
- Hur anhöriga kan hitta **energin i vardagen.**
- **Känslor.**
- **Vägar vidare** och **lagstiftningar.**



Anhörigutbildningar:

- Pilotcirkeln startade 27/8 2014.
- Cirklar har därefter hållits i Malmö, Göteborg och Stockholm.

Fortsättning

Genom att sätta ingång fler anhörigutbildningar och utbilda fler cirkelledare på olika orter.



Sammanfattningsvis, de anhöriga är friskfaktorer!!

- Stöd i hjälpsökande
- Motivera till behandling
- Stanna i behandling
- Bättre prognos

- När vården inte finns där
- Stöd i vardagen
- Etc, etc.

Men för det behöver de anhöriga stöd. Då blir de också bättre på ovan.

Kontakt

SHEDO:s hemsida: www.shedo.se

SHEDO:s mail: info@shedo.se

www.facebook.com/foreningenSHEDO



www.twitter.com/foreningenSHEDO



www.instagram.com/foreningenshedo

