

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:02.900 --> 00:07.400

Hej jag heter Cassandra Lawrence
och är ordförande för den

00:07.400 --> 00:10.600

ideella föreningen SHEDO som
arbetar med frågor rörande

00:10.600 --> 00:12.400

självskadebeteende och
ätstörningar.

00:12.400 --> 00:16.800

Vi gör det genom att sprida
kunskap, stödja drabbade och

00:16.800 --> 00:19.960

anhöriga och arbetar
opinionsbildande för en bättre vård.

00:20.000 --> 00:23.000

Idag kommer jag att berätta om
självskadebeteende.

00:23.000 --> 00:28.700

med fokus på vad det är, hur vanligt det är, varför
någon drabbas av

00:28.700 --> 00:32.600

självskadebeteende, hur det kan
bemötas och också hur det kan upplevas

00:32.600 --> 00:36.800

att vara anhörig till någon
som är drabbad.

00:37.820 --> 00:39.400

Jag kommer börja med att berätta om

00:39.400 --> 00:45.280

vad självskadebeteende är och att
skada sig själv eller att ha ett självskadebeteende.

00:45.300 --> 00:49.200

Det betyder att en person
medvetet skadar den egna kroppen.

00:49.200 --> 00:53.600

Det kan innebära en direkt skada
mot huden eller att utsättas för

00:53.600 --> 00:57.800
ett risktagande, oavsett hur
självskadebeteende tar sig

00:57.800 --> 00:59.500
uttryck så det är viktigt att ta
det på allvar och att

01:00.000 --> 01:03.100
sätta individens upplevelse av
mående i fokus.

01:07.500 --> 01:13.000
Ett självskadebeteende, eller att skada
sig själv det är symtom på ett

01:13.000 --> 01:16.800
dåligt mående och ofta är det ett sätt
att hantera svåra känslor och

01:16.800 --> 01:18.300
övermäktiga situationer.

01:18.300 --> 01:21.600
Vi brukar säga att ett
självskadebeteende fyller en

01:21.600 --> 01:25.160
funktion och den här funktionen
skiljer sig från person till person.

01:25.200 --> 01:28.600
Det finns en rad olika
funktioner, men exempel på några

01:28.600 --> 01:30.200
vanligt förekommande sådana,

01:30.200 --> 01:34.200
det är känsloreglering, att uppnå en
känsla av kontroll och

01:34.200 --> 01:37.700
självbestraffning, ett annat
exempel är att det kan fylla en

01:37.700 --> 01:40.600
kommunikativ funktion , på så sätt
att det blir ett sätt att

01:40.600 --> 01:43.700
uttrycka känslor som man
känner sig oförmögen att

01:43.700 --> 01:44.900
uttrycka rakt på sak.

01:44.900 --> 01:49.400
Vissa drabbade upplever också
att ett självskadebeteende blir

01:49.400 --> 01:52.500
som ett rop på hjälp när
omgivningen inte gett respons på

01:52.500 --> 01:54.580
andra kommunikationsförsök.

01:54.640 --> 01:58.500
Och det är ingen fel eftersom behovet av
kommunikation och tröst är gemensamt för

01:58.500 --> 02:01.400
alla människor, men skillnaden
är att de allra flesta har

02:01.400 --> 02:04.200
bättre strategier utan
långsiktiga, negativa

02:04.200 --> 02:06.500
konsekvenser för att
tillfredsställa de behov.

02:08.000 --> 02:12.600
För den som är drabbad kan det handla
om samspel av olika funktioner,

02:12.600 --> 02:16.600
men det är inte alltid den personen
själv är medveten om vilka

02:16.600 --> 02:21.600
funktioner beteende fyller för en,
ett självskadebeteende kan för en kort

02:21.600 --> 02:26.000
stund uppfylla önskad funktion,
men de har långsiktiga negativa

02:26.000 --> 02:28.900
konsekvenser och det är i form av
av ökad

02:28.900 --> 02:33.480
ångest, skam och skuld känslor och en
känsla av misslyckande för att

02:34.700 --> 02:39.200

För att lindra de negativa känslorna som självskadebeteende medför, är

02:39.200 --> 02:41.740

det vanligt att ett nytt behov av att skada sig uppstår.

02:42.800 --> 02:44.500

En del personer de

02:44.500 --> 02:47.400

skadar sig vid enstaka tillfällen medan andra gör det

02:47.400 --> 02:50.600

upprepade gånger, de som skadar vid upprepade tillfällen

02:50.600 --> 02:54.000

uppges att de aldrig sett självskadebeteendet som en

02:54.000 --> 02:58.100

långsiktig lösning, men att det varit svårt att sluta, att de inte haft andra

02:58.100 --> 02:59.520

strategier tillgängliga .

03:00.100 --> 03:04.600

För den som är drabbad kan det vara svårt att hitta andra sätt att hantera sina

03:04.600 --> 03:07.700

känslor på och därför är det väldigt viktigt att visa förståelse för

03:07.900 --> 03:11.200

att det är inte så enkelt som har bara sluta skada sig

03:11.200 --> 03:14.600

själv, utan det ligger mycket bakom det här och den som är

03:14.600 --> 03:18.800

drabbad behöver öva på att stå ut med utmanande känslor också

03:18.800 --> 03:22.900

få möjlighet att skapa strategier, konstruktiva strategier för att

03:22.900 --> 03:26.100
hantera svåra känslor tankar och
situationer.

03:26.180 --> 03:28.100
Den här processen

03:28.100 --> 03:33.600
den tar vanligtvis tid men med
tålmod och med professionellt stöd så mår många

03:33.600 --> 03:38.780
bättre och blir helt friska,
kan sluta skada sig själva.

03:41.140 --> 03:46.200
Och hur vanligt är det då, självskadebeteende det
förekommer i alla samhällsgrupper.

03:46.300 --> 03:50.600
Det gör ingen skillnad på kön
ålder socioekonomisk status

03:50.600 --> 03:55.000
eller etnicitet, men det är
svårt att med säkerhet

03:55.000 --> 03:58.500
säga hur många som är drabbade av
självskadebeteende och det beror

03:58.500 --> 04:02.800
på att förekomsten varierar vid
mätningar och det beror främst

04:02.800 --> 04:07.860
på att olika definitioner och
mätmetoder används och också för att mörkertalet

04:07.900 --> 04:10.280
bland de drabbade är väldigt
stort.

04:10.640 --> 04:13.580
Självskadehandlingar

04:13.580 --> 04:16.800
genomförs oftast i det dolda
och de flesta människor som

04:16.800 --> 04:18.440
drabbats söker inte hjälp.

04:19.120 --> 04:21.900

Det forskningen har enats om, det är att

04:21.900 --> 04:26.000
självskadebeteende ofta
debuterar i de yngre tonåren och

04:26.000 --> 04:29.200
att det är vanligare hos flickor än
pojkar, men med det sagt så är det

04:29.200 --> 04:33.680
också så att det finns vuxna som
är drabbade och att det också förekommer hos pojkar.

04:35.660 --> 04:38.500
När kommer till statistik och
siffror så visar

04:38.500 --> 04:42.400
internationella studier att
självskadebeteende förekommer

04:42.400 --> 04:44.200
hos 13-17 procent

04:44.280 --> 04:47.100
hos ungdomar och 4-6 procent

04:47.400 --> 04:49.980
hos vuxna
liksom stöd för att det är

04:49.980 --> 04:53.180
och ytterligare stöd för att det är då

04:53.200 --> 04:58.300
vanligare hos yngre personer
även om det såklart förekommer hos andra.

04:59.900 --> 05:02.600
Det finns en svensk
enkätundersökning från 2013

05:02.700 --> 05:06.600
och den jämfördes bland
ungdomar, Svenska ungdomar i

05:06.600 --> 05:07.860
högstadiet och i gymnasiet

05:07.900 --> 05:10.980
och den svarade 35-42 procent

05:11.100 --> 05:15.000

att de åtminstone vid ett
tillfälle avsiktligt skadat sig

05:15.000 --> 05:18.000
själv med de metoder som
efterfrågades i den här

05:18.000 --> 05:22.400
undersökningen under senaste
halvåret eller året.

05:22.400 --> 05:23.900
Och det var hela 8 till 12 procent

05:24.300 --> 05:27.900
som gjort det vid fyra eller fler
tillfällen och det var alltså

05:27.900 --> 05:30.200
flera olika former av
självskadebeteende som

05:30.200 --> 05:35.500
efterfrågades och det visar ju
på att det är väldigt vanligt

05:35.500 --> 05:39.300
med självskadebeteende, men vi
vet inte exakt hur många som är

05:39.300 --> 05:39.800
drabbade.

05:42.200 --> 05:46.200
Det finns stöd i forskningen
för att kvinnor och män använder

05:46.200 --> 05:49.300
olika tillvägagångssätt när de
skadar sig och att de också

05:49.300 --> 05:55.300
skadar olika kroppsdelar om de
skadar sig på ett sätt som ger skada direkt mot huden.

05:55.340 --> 05:59.500
Kvinnor har generellt sett
en större benägenhet att söka

05:59.500 --> 06:03.200
vård och skada sig oftast på ett
sätt som kräver akut, medicinsk vård,

06:03.200 --> 06:06.680

medan mäns självskadebeteende sällan upptäcks.

06:07.400 --> 06:09.900
Forskningen anser att mäns

06:09.900 --> 06:14.300
självskadebeteende är mer
våldsamt, men ofta misstolkas

06:14.300 --> 06:18.000
det för att vara till exempel
arbetsskador, slagsmåls skador

06:18.000 --> 06:20.700
idrottsskador eller
trafikolyckor.

06:20.780 --> 06:23.600
Så att upptäcka mäns självdestruktivitet

06:23.600 --> 06:27.200
det kan vara väldigt svårt och det är till följd av rådande

06:27.200 --> 06:33.800
maskulinitet idealen som finns i
samhället som faktiskt uppmuntrar män att vara fysiska och

06:33.800 --> 06:34.700
aggressiva.

06:36.600 --> 06:40.800
De allra flesta studier som
genomförts på området

06:40.800 --> 06:45.000
självskadebeteende, de har gjorts
på patienter som får vård för

06:45.000 --> 06:50.900
sitt självskadebeteende, men som
jag nämnde så är det så att de allra flesta som skadar sig

06:50.900 --> 06:56.000
de söker inte inte vård, det betyder också att
pojkar och män de

06:56.000 --> 06:58.900
deltar i väldigt begränsad
omfattning i forskningen

06:58.900 --> 07:04.600
eftersom de i mindre utsträckning än flickor
och kvinnor vårdas för sina självskador.

07:04.980 --> 07:09.100
Utöver det här så mäts
frekvens och könsfördelning ofta

07:09.100 --> 07:13.500
genom datainsamlingsmetoder som
efterfrågar för förekomsten av ett

07:13.500 --> 07:17.000
antal specifika beteenden och
risken med det här är ju att

07:17.000 --> 07:21.900
studier i högre utsträckning
efterfrågar självskademetoder

07:21.900 --> 07:26.500
som genomförs av flickor
och kvinnor och inte tar med

07:26.500 --> 07:30.200
dem här metoderna, de här
självskadebeteenden som anses

07:30.200 --> 07:32.900
mer ovanliga eller rentav
osynliga.

07:34.100 --> 07:36.900
Och sen finns det också en
allmän uppfattning om att

07:36.900 --> 07:41.500
självskadebeteende är ett kvinnligt
problem, vilket förmodligen gör det

07:41.500 --> 07:45.700
svårt för andra grupper att
känna sig bekväm med att liksom

07:45.700 --> 07:48.900
söka vård eller rapportera sina
egna självskadebeteenden

07:48.900 --> 07:51.800
och det behöver man ha med sig att det
här är orsaker till varför

07:51.800 --> 07:57.000
mörkertalet ser ut som det gör
när det kommer till självskadebeteenden.

08:02.140 --> 08:05.900
Det är jättevanligt att den som är

drabbad av självskadebeteende

08:05.900 --> 08:10.140

har en samsjuklighet med andra tillstånd, diagnoser och sjukdomar.

08:11.080 --> 08:15.500

90 procent av ungdomar och vuxna som söker vård för

08:15.500 --> 08:18.600

självskadebeteende uppfyller kriterier för åtminstone en

08:18.600 --> 08:24.500

psykiatrisk diagnos och ungefär 50 procent för två psykiatriska diagnoser.

08:25.900 --> 08:30.300

Återigen så är det här forskning som är gjord på patienter som fått vård, men bland drabbade som inte

08:30.300 --> 08:33.700

söker vård så är kunskapen mer begränsad, men studier visar på

08:34.100 --> 08:37.760

liknande mönster så det finns helt klart en stor samsjuklighet.

08:37.800 --> 08:40.700

Och de vanligaste psykiatriska diagnoserna som förekommer

08:40.700 --> 08:41.800

tillsammans med självskadebeteende.

08:41.800 --> 08:46.600

Det är ångest, depression, posttraumatiskt stressyndrom

08:46.600 --> 08:52.700

ptsd, missbruk, beroende personlighetssyndrom som till

08:52.700 --> 08:56.000

exempel emotionellt instabil personlighetssyndrom också

08:56.000 --> 08:57.000

ätstörningar.

09:06.000 --> 09:09.900

Det är svårt att svara på varför någon utvecklar ett

09:09.900 --> 09:13.400

självskadebeteende och när det kommer till riskfaktorer så finns

09:13.400 --> 09:15.600

inte tillräcklig forskning för att med säkerhet säga

09:15.600 --> 09:20.700

ja men vad är det som gör att någon drabbas, men det finns ett gäng faktorer som

09:20.700 --> 09:22.640

är vanligt förekommande tillsammans med självskadebeteende.

09:23.720 --> 09:28.500

Och de här är genetisk sårbarhet, starka upplevelser och negativa

09:28.500 --> 09:33.680

känslor och speciellt också om man har svårighet att reglera hantera och beskriva känslor.

09:33.920 --> 09:38.800

Om man är drabbad av emotionell instabil personlighetssyndrom, tidigare

09:38.800 --> 09:44.300

självdestruktiva beteenden, depressiva symtom, negativa

09:44.300 --> 09:47.900

livserfarenheter i barndomen, om personen har en negativ

09:47.900 --> 09:52.500

självbild, försämrad impuls kontroll, socioekonomisk

09:52.500 --> 09:57.080

utsatthet, kronisk eller kroppslig sjukdom och minoritetsstress.

09:57.660 --> 10:03.600

Ofta är det en kombination av de här riskfaktorerna som gör att en person drabbas av självskadebeteende.

10:07.040 --> 10:12.100

Hur kan vi då upptäcka ett

självskadebeteende, de allra

10:12.100 --> 10:15.200
flesta som drabbas av ett
självskadebeteende anstränger

10:15.200 --> 10:21.100
sig väldigt mycket för att dölja
det från sin omgivning, det är väldigt

10:21.100 --> 10:24.600
starkt förknippad med känslor av
skam och skuld som ofta driver

10:24.600 --> 10:28.500
en till att inte vilja
visa det här öppet för för sin

10:28.500 --> 10:34.300
omgivning och det här innebär att det kan vara mycket svårt att
upptäcka, men det finns några

10:34.300 --> 10:39.400
varningssignaler som man kan försöka att vara uppmärksam på och det
är
är skador som inte har en

10:39.400 --> 10:44.200
naturlig förklaring och det kan till exempel vara skärsår eller
brännmärken.

10:44.200 --> 10:49.200
Det kan vara om personen
anstränger sig för att dölja sin

10:49.200 --> 10:53.400
kropp och det kan handla om att
personen då exempelvis bär långärmat eller

10:53.400 --> 10:55.200
heltäckande kläder.

10:55.200 --> 10:57.700
Fast det är sommar och varmt ute

10:58.960 --> 11:01.700
Om personen är nedstämd, har ångest

11:01.700 --> 11:05.600
eller är aggressiv,
koncentrationssvårigheter

11:05.700 --> 11:12.300
kan exempelvis visa sig på arbetet eller skolan negativ

självbild, eller självhat om

11:12.300 --> 11:15.500
det är någonting som personen
uttrycker och sen också om

11:15.500 --> 11:19.900
personen utsätter sig för
riskfyllda beteenden och det kan

11:19.900 --> 11:23.700
exempelvis handla om
slagsmål, stort intag av alkohol,

11:23.700 --> 11:26.300
droger, riskfyllt sex.

11:26.300 --> 11:31.100
Det här är saker som som man bör
vara uppmärksam på att reagera

11:31.100 --> 11:32.680
på om det förekommer.

11:40.300 --> 11:43.000
Om man är drabbad av ett
självskadebeteende så finns det

11:43.000 --> 11:47.100
olika sätt att söka hjälp på,
några exempel är via en

11:47.100 --> 11:53.300
psykiatrisk mottagning, barn och
ungdomspsykiatrin BUP och BUP vänder

11:53.300 --> 11:56.380
sig till personer som är upp
till 18 år gamla.

11:56.940 --> 12:00.400
Elevhälsan inom skolan och den finns på
olika plan.

12:00.400 --> 12:03.800
Det kan vara till exempel i
grundskolan, det kan vara gymnasiet, det kan

12:03.800 --> 12:07.220
också vara på universitetet
eller högskolan eller liknande.

12:07.600 --> 12:11.700
Präster och diakoner inom kyrkan som

erbjuder samtalsstöd

12:11.700 --> 12:19.300

Ungdomsmottagningen, dock brukar den vara upp till en viss ålder och det varierar lite runt om i

12:19.300 --> 12:22.200

landet och sen också
vårdcentral.

12:23.500 --> 12:26.300

När det kommer till behandling så
finns det flera olika

12:26.300 --> 12:29.800

behandlingsformer på
självska debeteende, de vanligaste

12:29.800 --> 12:34.300

är terapeutiska insatser som
ofta handlar om att den drabbade

12:34.300 --> 12:39.800

ska få insikt i varför hen
skadar sig själv och möjligheten till

12:39.800 --> 12:44.760

nya konstruktiva sätt att
hantera och förhålla sig till upplevda svårigheter.

12:45.220 --> 12:50.900

Oavsett behandlingsform så är det jätteviktigt
att den anpassas utifrån en

12:50.900 --> 12:53.800

funktion som beteendet har för
den drabbade och det är också

12:53.800 --> 12:57.500

viktigt med individanpassning
utifrån den drabbades behov och

12:57.500 --> 13:00.240

önskemål, så det viktigt att
tänka på.

13:00.920 --> 13:02.600

Och när det kommer till

13:02.600 --> 13:05.780

tillfrisknande så är det så att
majoriteten som drabbas av självska debeteende

13:05.800 --> 13:10.460

de blir friskare och mår bättre

13:11.200 --> 13:12.600
Återhämningsprocessen

13:12.600 --> 13:15.000
kan dock vara väldigt
individuell och det kan finnas

13:15.000 --> 13:17.700
olika delar som är
betydelsefulla för

13:17.700 --> 13:19.100
tillfrisknandet.

13:19.100 --> 13:22.800
gemensam för
många är faktorer som ett gott bemötande,

13:23.400 --> 13:28.200
närstående, behandling,
meningsfulla aktiviteter och att få ta

13:28.200 --> 13:33.880
del av hopp om att det går att
bli bättre, att livet helt enkelt kan vända.

13:33.920 --> 13:37.700
Återhämtningen sker oftast
stegvis under en längre tid.

13:37.700 --> 13:42.000
Det kan exempelvis handla om att
initialt dämpa de centrala

13:42.000 --> 13:45.200
symtomen för att sedan stödja den
drabbade i att utveckla

13:45.200 --> 13:49.500
konstruktiva sätt att hantera
känslor, tankar och situationer

13:49.500 --> 13:52.700
och också minska en generell
sårbarhet och eventuella

13:52.700 --> 13:56.200
riskfaktorer som helt enkelt att
liksom identifiera.

13:56.200 --> 14:01.500
vilka riskfaktorer finns, vilka

risksituationer kan jag hamna i, hur kan jag

14:01.500 --> 14:07.620
hantera dem om jag hamnar där,
liksom minimeras till att börja med.

14:09.000 --> 14:11.120
Och en annan viktig del i
återhämtningsprocessen

14:11.140 --> 14:13.360
för den drabbade är att acceptera att det

14:13.400 --> 14:17.400
är inte möjligt att bara ha bra
dagar utan livet innehåller också inte

14:17.400 --> 14:20.000
dagar och att lära sig hantera
dem här helt enkelt.

14:26.680 --> 14:29.000
När det kommer till bemötande

14:29.000 --> 14:33.300
kan det vara väldigt svårt att
veta hur man ska bemöta och förhålla

14:33.300 --> 14:36.700
sig till någon i ens
direkta omgivning som mår dåligt

14:36.700 --> 14:40.800
och skadar sig själv. Och det här kan bottna i olika saker

14:40.800 --> 14:43.400
Det kan handla om en ovana att
prata om det psykiska måendet

14:43.400 --> 14:50.500
det kan också finnas en oro över att säga eller göra fel
saker, det kan finnas en rädsla över

14:50.500 --> 14:55.300
hur den drabbade kommer att reagera men
saker som kan vara viktiga att

14:55.300 --> 15:00.500
tänka på det är att inte
ignorera eller avfärda sin oro.

15:00.500 --> 15:05.200
Den som har en nära relation till någon
som mår dåligt märker oftast

15:05.200 --> 15:09.200
subtila förändringar i beteende
och mående hos personen i fråga

15:09.200 --> 15:11.900
och det är viktigt att
uppmärksamma det här och ta det

15:11.900 --> 15:13.900
på allvar, lita på sin magkänsla.

15:14.480 --> 15:17.860
Försöka hantera sin egna känslor och det

15:17.900 --> 15:22.100
kommer vara hjälpsamt i
försöken att närma sig personen på

15:22.100 --> 15:24.700
ett lugnt sätt och att kunna bibehålla det här lugnet är väldigt
viktigt

15:25.300 --> 15:30.700
för att kunna liksom etablera en
god relation som är full av tillit

15:30.700 --> 15:34.500
där den som är drabbad vågar
berätta om sitt mående och

15:34.500 --> 15:36.020
situationer som den befinner sig i.

15:36.640 --> 15:40.400
sedan är det också viktigt att lära sig själv mer om
självskadebeteende

15:40.440 --> 15:44.400
Det kommer hjälpa en att inte
dra förhastade slutsatser om

15:44.400 --> 15:45.960
varför personen skadar sig.

15:46.120 --> 15:50.200
Och det kan man behöva påminna sig
om att man inte ska förutsätta

15:50.200 --> 15:54.700
varför den här personen skadar sig,
utan utforska vilka känslor som

15:54.700 --> 15:59.100

ligger bakom det här, hur kommer det sig att det ser ut så här?

15:59.100 --> 16:02.100

Och kom ihåg att det självdestruktiva beteendet, det kan

16:02.100 --> 16:05.200

vara enda verktyget den här personen har för att stå ut och

16:05.200 --> 16:09.600

orka överleva och därför kan det vara väldigt skrämmande om du ber

16:09.600 --> 16:16.600

dem att sluta direkt, utan att det finns andra strategier tillgängliga.

16:16.600 --> 16:21.100

Det är viktigt att våga prata om det som som är svårt, påminn dig själv om du inte

16:21.100 --> 16:23.500

kommer att göra självskadebeteendet värre för att du

16:23.500 --> 16:24.200

pratar om det.

16:25.140 --> 16:29.600

Det är snarare viktigt att skapa utrymme för att prata om de här sakerna som

16:29.600 --> 16:31.100

kan upplevas svåra.

16:32.500 --> 16:36.400

En annan viktig grej som jag tänker att man ska ha med sig

16:36.400 --> 16:39.200

när man pratar med den som är drabbad, det är ju och prata utifrån

16:39.200 --> 16:43.400

sig själv och sitt eget perspektiv att använda

16:43.400 --> 16:45.100

jag-perspektiv när man bemöter personen.

16:45.240 --> 16:47.400

Om man säger till exempel

16:47.400 --> 16:51.700

jag märkte att det här förändras,
eller jag ser att du drar dig

16:51.700 --> 16:56.500

undan, vad har hänt eller jag har
märkt att du tränar mer på sistone, eller

16:56.500 --> 17:01.400

jag är orolig för dig, då tycker jag
att de förmedlar att man har lyssnat

17:01.400 --> 17:05.200

att man bryr sig, snarare där det
motsatta att till exempel säger

17:05.200 --> 17:06.200

du tränar mer.

17:06.200 --> 17:11.100

Du drar dig undan, det kan upplevas
konfrontativt och skapa

17:11.100 --> 17:14.500

motstånd mot personen, så om
man utgår från

17:14.500 --> 17:16.200

jag-perspektivet och tänker på det
när man bemöter

17:16.200 --> 17:19.700

den som är drabbad kan det upplevas
lite mjukare och öppna upp för

17:19.700 --> 17:21.700

dialog och berättande.

17:22.700 --> 17:26.700

Tänk också på att vara så öppen som
möjligt med personen.

17:26.700 --> 17:31.100

Ibland kan man hamna i situationer
när man behöver berätta för

17:31.100 --> 17:35.700

någon annan om hens mående och
då tycker jag att man ska försöka

17:35.700 --> 17:38.900

berätta det för personen först och
vara öppen med det, kanske motivera

17:38.900 --> 17:43.300
varför man behöver göra det för
det kan vara viktigt för tilliten

17:43.300 --> 17:45.800
att den drabbade inte känner att
man går bakom ryggen på den.

17:51.580 --> 17:53.300
Ytterligare en viktig sak

17:53.300 --> 17:56.700
det är ju att visa att man accepterar
personen även om man inte

17:56.700 --> 18:01.000
accepterar det självdestruktiva
beteendet och där är viktigt att förmedla

18:01.000 --> 18:02.900
samma kärlek och omtanke.

18:02.900 --> 18:06.900
Även när personen inte skadat
sig eller mår dåligt.

18:08.520 --> 18:12.700
Sen är också bra att uppmuntra
till att använda hälsosamma

18:12.700 --> 18:17.700
sätt att hantera känslor på och här kan
man utforska vad det skulle

18:17.700 --> 18:21.800
kunna innebära för den som är
drabbad och kanske reda ut det

18:21.800 --> 18:26.500
tillsammans och det kan tex vara
att läsa, gå på promenad,

18:26.500 --> 18:33.000
prata, lyssna på lugnande musik,
se på film och jag tycker att

18:33.000 --> 18:36.400
man ska låta personen dela med
sig av sina känslor på ett sätt

18:36.400 --> 18:38.940
som är bekväm för den.

18:38.940 --> 18:42.820

Till exempel genom att
skriva, rita och måla skapa musik

18:43.160 --> 18:45.460

Det finns olika sätt att göra det på.

18:51.240 --> 18:55.300

Det är också viktigt att upptäcka de styrkorna som personen har

18:55.300 --> 19:00.000

och uppmuntra personen att använda
dem under de här svåra tiderna.

19:00.000 --> 19:04.800

När man mår dåligt kan det svårt att
se vad man själv gör bra eller vilka

19:04.800 --> 19:05.800

styrkor man har och då

19:05.800 --> 19:09.800

kan det vara väldigt hjälpsamt
att någon annan lyfter upp en och

19:09.800 --> 19:11.960

göra en medveten om dem.
hålla relationen och

19:11.960 --> 19:14.880

Tänk också på att hålla relationen och

19:14.900 --> 19:18.800

kommunikationen levande, gör och
prata om andra saker som är

19:18.800 --> 19:20.580

betydelsefulla för personen.

19:20.800 --> 19:27.200

Kom ihåg att det ibland kan krävas
professionell hjälp och att man ibland inte kan lösa allt själv

19:27.200 --> 19:32.200

och att det är helt okej att du som anhörig
behöver inte ta dig an rollen

19:32.200 --> 19:36.800

som professionell hjälpare
också och sist här att ta hand

19:36.800 --> 19:40.400

om dig själv och fundera på vad du
behöver för att orka.

19:40.400 --> 19:44.300

Det kan vara väldigt svårt och känslösamt och påfrestande att

19:44.300 --> 19:47.700

vara anhörig till någon som inte mår bra, så glöm inte bort dig

19:47.700 --> 19:49.480

själv i det här.

19:52.620 --> 19:57.000

Sedan har vi en del saker som kan vara viktiga, att i största

19:57.000 --> 20:01.100

möjliga mån försöka undvika, och det är att ställa ultimatum eller att

20:01.100 --> 20:02.860

hota med professionell hjälp,

20:02.900 --> 20:05.800

eller försöker tvinga personen att sluta skada sig själv.

20:05.800 --> 20:09.700

Där behöver man ha med sig det perspektivet att den här

20:09.700 --> 20:14.200

personen har det här som en strategi för att stå ut att det kanske inte

20:14.200 --> 20:14.500

är en bra strategi,

20:15.180 --> 20:18.200

men det är det enda den här personen har så att de är

20:18.200 --> 20:20.100

ultimatum eller hoten

20:20.100 --> 20:23.700

de kan ofta göra saker och ting värre så försök istället visa

20:23.700 --> 20:29.100

förståelse för det när personen genomgår, undvik också att införa bestraffning

20:29.100 --> 20:32.000

eller negativa konsekvenser om

personen har skadat sig själv

20:32.000 --> 20:36.900
och försök att inte
överbeskydda.

20:36.900 --> 20:40.200
Det kan se ut som att man
följer varje steg personen tar

20:40.200 --> 20:43.600
eller konfiskera redskap som kan
användas för självskada.

20:43.600 --> 20:49.300
Det finns en risk att det här
förvärrar beteendet och därför

20:49.300 --> 20:51.140
brukar vi rekommendera att man undviker det.

20:51.760 --> 20:57.200
Och till sist att använda
uttryck som får personen känna

20:57.200 --> 21:00.600
skuld eller skam, eller liksom agera
chockat eller förskräckt på det

21:00.600 --> 21:06.200
självdestruktiva beteendet, eller
det kan också handla om att

21:06.200 --> 21:09.800
undvika uttryck som förminskar
eller förnekar beteendet, att man

21:09.800 --> 21:11.000
liksom till exempel inte säger så här,

21:11.000 --> 21:13.200
du gör det bara för att få uppmärksamhet.

21:13.200 --> 21:19.300
Det brukar inte bli så bra och
riskerar också att göra saker

21:19.300 --> 21:22.200
och ting värre, dels
relationen, men också att det kan

21:22.200 --> 21:26.420
göra så att personen känner för
att skada sig själv.

21:26.700 --> 21:29.731

Det viktigaste att tänka på är

21:29.740 --> 21:33.600

att man undviker som anhörig att ta på sig skulden för att en person

21:33.600 --> 21:34.300

skadar sig.

21:34.300 --> 21:38.300

Det ligger så himla mycket bakom det här som gör att personen har utvecklat

21:38.300 --> 21:44.700

ett självskadebeteende som inte nödvändigtvis har med en själv att göra.

21:44.700 --> 21:46.400

Jag vet att det kan vara svårt som anhörig

21:46.400 --> 21:49.300

att man lätt beskyller sig själv för att den personen

21:49.300 --> 21:50.500

utvecklat ett beteende, eller för att

21:50.500 --> 21:53.500

hen inte kan sluta med det.

21:54.400 --> 21:59.200

Och det för mig in lite på nästa tema, just att vara anhörig, för att ha

21:59.200 --> 22:02.500

en nära relation till någon som är drabbad av ett självskadebeteende,

22:02.680 --> 22:04.777

det kan kännas svårt och

22:04.800 --> 22:10.200

det kan väcka en mängd olika tankar och känslor, det är vanligt

22:10.200 --> 22:12.900

att uppleva känslor som rädsla och oro när man får veta att

22:12.900 --> 22:18.400

någon i sin närhet skadar sig, känslor av

förvirring, maktlöshet, skam, skuld

22:18.400 --> 22:22.700
frustration, sorg och ilska det
är också vanligt vid upplevelsen

22:22.700 --> 22:26.400
att vara oförmögen att påverka
eller förändra den drabbades situation.

22:26.400 --> 22:30.500
Det kan också handla om att man står
bredvid utan att kunna hjälpa till

22:30.500 --> 22:33.600
på det sätt man hade önskat
vilket kan bero på sitt egna

22:33.600 --> 22:35.900
välmående eller att den drabbade inte vill eller
orkar

22:35.900 --> 22:38.120
ta emot hjälpen.

22:38.120 --> 22:41.240
Ett mönster vi ser hos föräldrar det är
ofta att det uppstår en stark

22:41.300 --> 22:44.100
känslomässig reaktion när de får
reda på att deras barn lider av ett

22:44.100 --> 22:48.700
självskadebeteende, många
föräldrar beskriver en känsla av

22:48.700 --> 22:50.400
att svikit sitt barn.

22:50.500 --> 22:54.800
och en rädsla för hur omgivningen
reagera när de får reda på att

22:54.800 --> 22:57.540
det här barnet är drabbat av ett självskadebeteende.

22:58.020 --> 23:01.900
Kan exempelvis
finnas oro och funderingar över hur

23:01.900 --> 23:06.400
omgivningen kommer att ta det eller att det
kan kännas svårt att behöva

23:06.400 --> 23:08.700

berätta öppet om det som känns
privat.

23:09.340 --> 23:17.100

Det kan också handla om en känsla av otillräcklighet
hos en själv

23:17.100 --> 23:20.500

som anhörig eller en önskan om
att saker och ting skulle gjorts

23:20.500 --> 23:22.400

annorlunda och det här då

23:22.400 --> 23:28.100

det kan ju leda till att man
känner att jag har ingen lust att anförtro mig

23:28.100 --> 23:31.500

till vänner eller familj och
risken med det här är att man skapar

23:31.500 --> 23:34.800

en isolering från omvärlden och
vissa fall

23:34.800 --> 23:38.100

är så att föräldrar först,
söker hjälp till sitt barn när

23:38.100 --> 23:43.300

beteendet eskalerat såpass mycket och att det uppstått en kris och
därför är det viktigt

23:43.300 --> 23:46.700

att söka hjälp tidigt eftersom
förseningar i hjälpsökandet

23:46.700 --> 23:49.200

kan få allvarliga
konsekvenser, inte bara för det

23:49.200 --> 23:50.300

som drabbar utan också för de

23:50.500 --> 23:53.560

som står bredvid att det kan bli ännu tuffare.

23:54.400 --> 23:57.876

Och ett viktigt medskick från mig är

23:58.020 --> 24:01.900

att det är okej att känna oavsett vilka känslor det är som ger

24:01.900 --> 24:06.100
sig till känna, alla känslor okej och alla människor reagerar

24:06.100 --> 24:08.440
olika i olika situationer.

24:08.440 --> 24:12.180
När
det kommer till att vara anhörig

24:12.200 --> 24:16.900
så vill jag tipsa om boken Ibland finns det inga enkla svar som ges ut

24:16.900 --> 24:19.600
av föreningen SHEDO, den innehåller bland annat

24:19.600 --> 24:24.400
intervjuer med anhöriga och centrala teman i intervjuerna

24:24.400 --> 24:30.600
det är just skild, skam, rädsla, oro och strategier för att klara av

24:30.600 --> 24:31.200
vardagen.

24:35.880 --> 24:39.900
Den anhöriga har ofta en viktig roll i återvinningsprocessen för

24:39.900 --> 24:42.700
den drabbade, men många som står nära en person som mår dåligt

24:42.700 --> 24:47.600
uttrycker ett eget behov av stöd, det kan vara svårt att finnas där för någon

24:47.600 --> 24:51.800
annan när man själv mår dåligt, känner sig utmattad är orolig,

24:51.800 --> 24:52.800
ledsen rädd.

24:52.800 --> 24:56.200
Det finns flera sätt att söka

stöd som anhörig.

24:56.540 --> 25:01.300

Inom psykiatrin erbjuds en rad olika anhörigutbildningar för anhöriga till

25:01.300 --> 25:05.500

personer med självskadebeteende, bland annat familjeband som är

25:05.520 --> 25:09.280

DBT inspirerad och föreningen SHEDOs anhörigutbildning.

25:09.360 --> 25:12.200

För att få tillgång till anhörigstöd kan den som är

25:12.200 --> 25:15.300

anhörig ta kontakt med mottagningen eller avdelningen där

25:15.300 --> 25:19.000

den som drabbats vårdas på, sedan finns det också möjligt inom

25:19.000 --> 25:24.040

psykiatrin att få en egen samtalskontakt ifall det finns behov av det.

25:24.240 --> 25:27.900

Utöver det här så ska det finnas en anhörigkonsulent i alla kommuner

25:27.900 --> 25:32.500

i Sverige och anhörigkonsulentens uppgift är att erbjuda råd,

25:32.500 --> 25:35.420

vägledning och kunskap till anhöriga.

25:36.660 --> 25:39.400

Om den aktuella psykiatri mottagningen

25:39.400 --> 25:43.600

eller anhörigkonsulenten inte erbjuder något stöd så kan man som

25:43.600 --> 25:46.900

anhörig tipsa demf öreningens SHEDOs anhörigutbildning

25:46.900 --> 25:51.920

som heter att vara anhörig till

en person som är drabbad av självskadebeteende.

25:52.360 --> 25:56.300

Den syftar till att ge
anhöriga stöd, kunskap, verktyg och

25:56.300 --> 25:59.100

möjlighet att möta andra i liknande
situationer

25:59.400 --> 26:01.580

Till sist vill jag också

26:01.580 --> 26:05.700

tipsa om föreningen SHEDOs
digitala stödverksamhet, med

26:05.720 --> 26:07.240

medmänsklig inriktning.

26:07.400 --> 26:09.700

Stödverksamheten vänder sig till

26:09.700 --> 26:15.400

både drabbade och närstående
och i stödverksamheten så erbjuds

26:15.400 --> 26:20.600

stöd via chatt, mejl och via ett
personligt mentorskap, föreningen

26:20.600 --> 26:26.300

har också en privat facebookgrupp som
är specifikt för anhöriga till

26:26.300 --> 26:29.200

personer med självskadebeteende
och gruppens syfte är att skapa

26:29.200 --> 26:33.900

ett forum där anhöriga kan
utbyta erfarenheter, stödja varandra

26:33.900 --> 26:36.080

och mötas i det här svåra.

26:36.900 --> 26:40.580

Nu är det dags för mig
att avsluta och en sista

26:40.600 --> 26:44.300

uppmaning från mig det är att
försöka våga prata om det som är

26:44.300 --> 26:49.600
svårt visa omtanke till varandra
och att ta hand om dig själv som

26:49.600 --> 26:51.500
anhörig för du är jätteviktig.