

C e n t e r f o r S e l v m o r d s f o r s k n i n g

Unges selvskadende adfærd

og

forebyggelse heraf

Problemets alvor og bidrag til løsning

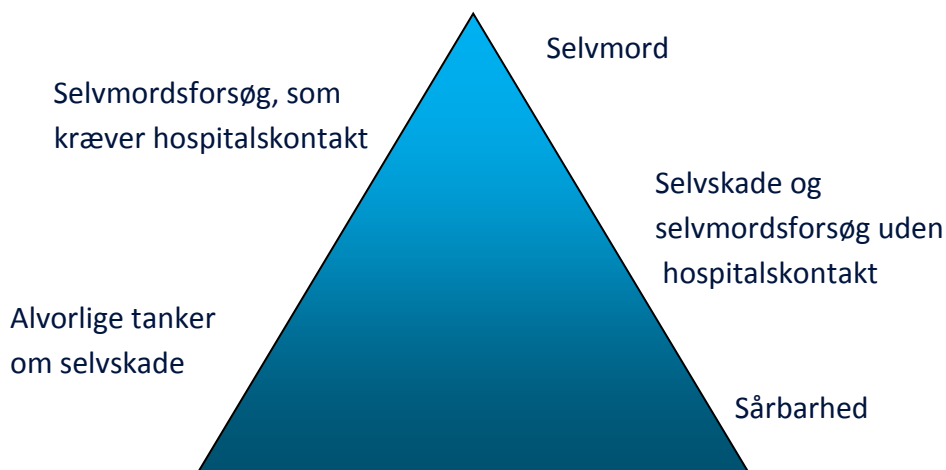
Center for Selvmordsforskning har den 5. januar 2014 offentliggjort resultaterne af mere end 10 års forskning om unges selvmord, selvmordsforsøg og selvskade. Projektet er en oversigt over udviklingen af selvskadende adfærd blandt unge i 13-19 års alderen.

Resultaterne har afdækket, at selvmord blandt de unge ikke er faldet, og der er ikke et forventet stort fald i selvmordsforsøg eller selvskade blandt de 13-19 årige.

I handlingsplanen fra 1998 om forebyggelse af selvmordsforsøg og selvmord i Danmark, blev der bl.a. rettet fokus mod de unges selvmordsadfærd. Problemet er blevet mere komplekst siden da. Selv om der er blevet oprettet regionale centre for selvmordsforebyggelse og formidlet viden til relevante fagpersoner, og selv om der er landsdækkende rådgivningsordninger, der modtager mange henvendelser fra bl.a. sårbare unge, er der altså stadig behov for, at der er opmærksomhed om problemstillingen, og at der gøres en indsats, der kan bidrage til at forebygge og nedbringe antallet af unges selvskadende adfærd.

Unge, som har forsøgt at begå selvmordsforsøg og som kommer i kontakt med sygehus/hospital som følge af deres selvmordsforsøg, bliver registreret i et register: Register for Selvmordsforsøg. Men disse selvmordsforsøg er kun "toppen af isbjerget" (Fig. 1). Mange unge er sårbare, har alvorlige tanker om at skade sig selv og skader sig selv. Hovedparten af disse unge kommer **ikke** til læge eller på sygehus som følge af deres selvskade. De bliver derfor **ikke** registreret, og den eneste måde, vi kan få viden om deres selvskadende adfærd på, er at spørge dem selv.

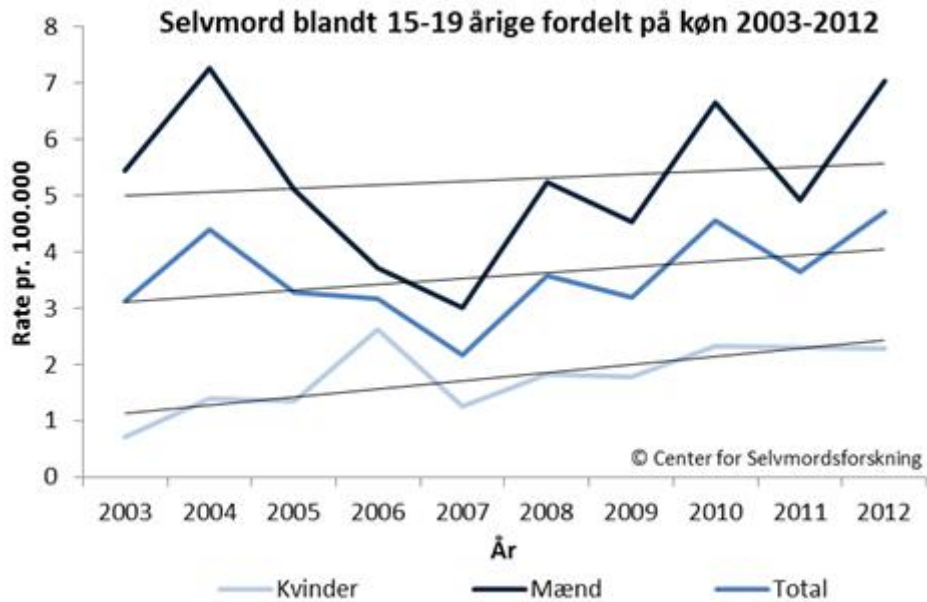
Fig. 1



Selv mord

Som det fremgår af Fig. 2 er raten for selvmord blandt unge ikke faldet.

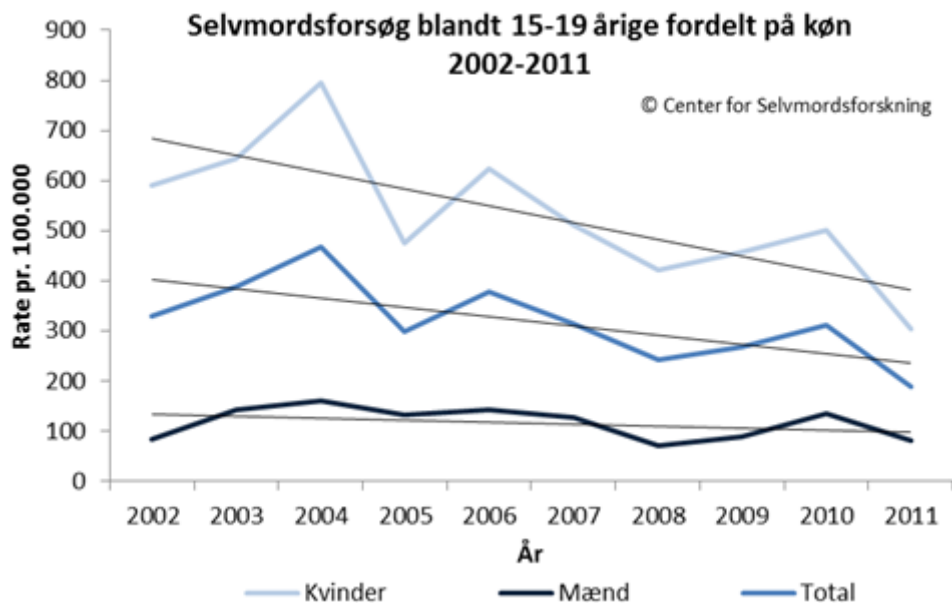
Fig. 2



Selv mordsforsøg

Fig. 3 stammer fra det eneste register i Danmark, hvor der registreres selvmordsforsøg: Register for Selvmordsforsøg, Center for Selvmordsforskning i Odense. Fig. 3 dækker unge, som er indbragt på skadestue som følge af et selvmordsforsøg. Der ses ikke et fald blandt de unge mænd.

Fig.3



De registrerede antal forsøg er udtryk for et absolut minimum. Tallene dækker udelukkende de unge, som i forbindelse med selvmordsforsøg har været i kontakt med et sygehus eller et hospital. De unge, der har forsøgt selvmord, og som er blevet fundet af familie, venner eller andre, og som ikke er blevet indlagt eller har været på skadestue, indgår ikke i registeret. Der er med andre ord stor usikkerhed, når det gælder det faktiske antal af selvmordsforsøg.

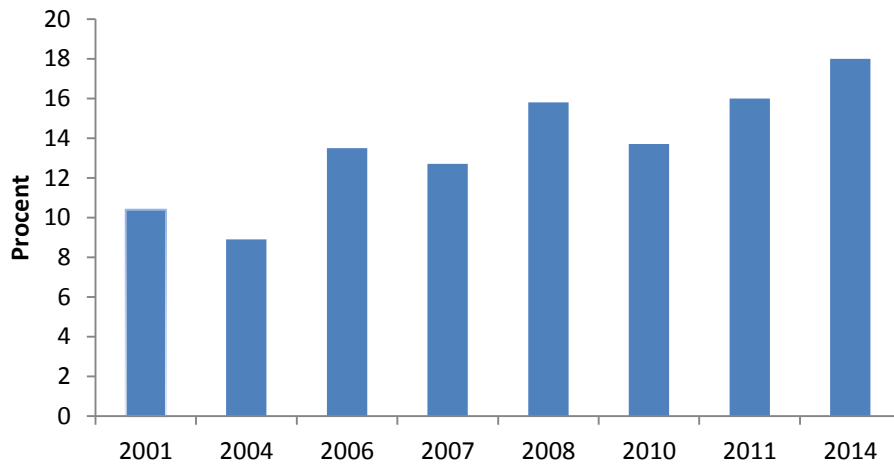
Selvskade uden hospitalskontakt

Center for Selvmordsforskning indsamler data til et "Ungdomsbarometer" over unges sårbarhed, tanker om selvskader og selvskadende adfærd. Indsamlingen af data vedrørende unges selvskade blev indledt i skoleåret 2001-2002 på skoler i det gamle Fyns Amt. Efterfølgende har dataindsamlingen fundet sted på skoler i hele Danmark (Tabel 1). Data er indsamlet på uddannelsesinstitutioner blandt unge i aldersgruppen 13-19 år. Det samlede antal besvarelser var i 2014 i alt 23.332.

Tabel 1

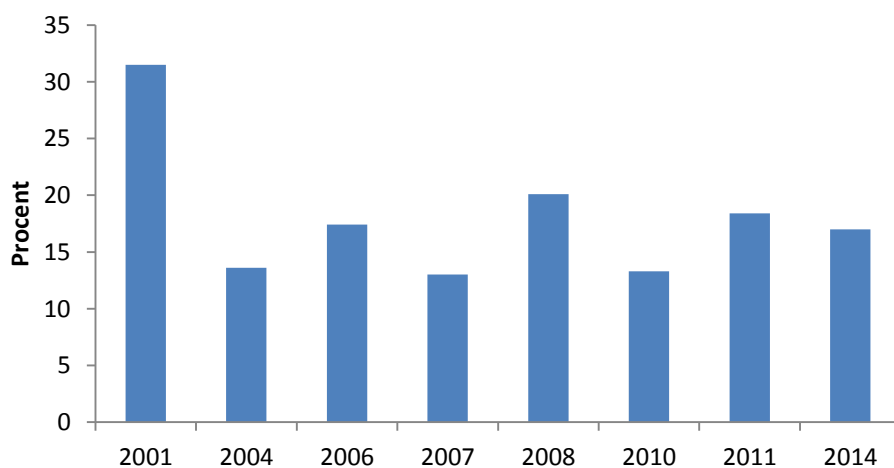
År	Antal	Indsamlingsområde
2002	5.227	Fyns Amt
2004	649	Odense, København, Århus
2006	3.275	Fyns Amt
2007	3.830	Region Syddanmark
2008	349	Danmark
2010	3.547	Danmark
2011	3.249	Danmark
2014	3.206	Danmark
I alt	23.332	

Som det fremgår af fig. 4 har der fra perioden 2001 til 2014 været en nærmest konstant stigning i andelen af unge, som skader sig selv. Disse unge kommer ikke i forbindelse med hospital eller egen praktiserende læge som følge af deres selvskade. Det spørgsmål, de unge svarer på har følgende ordlyd: "Har du nogen sinde skadet dig selv med vilje, fordi du havde det psykisk dårligt eller ville dø? Svarmulighederne er: Nej, Ja en enkelt gang, Ja, flere gange.

Fig. 4 Selvskade blandt de 13-19 årige fra 2001 til 2014

Alvorlige tanker om selvskade

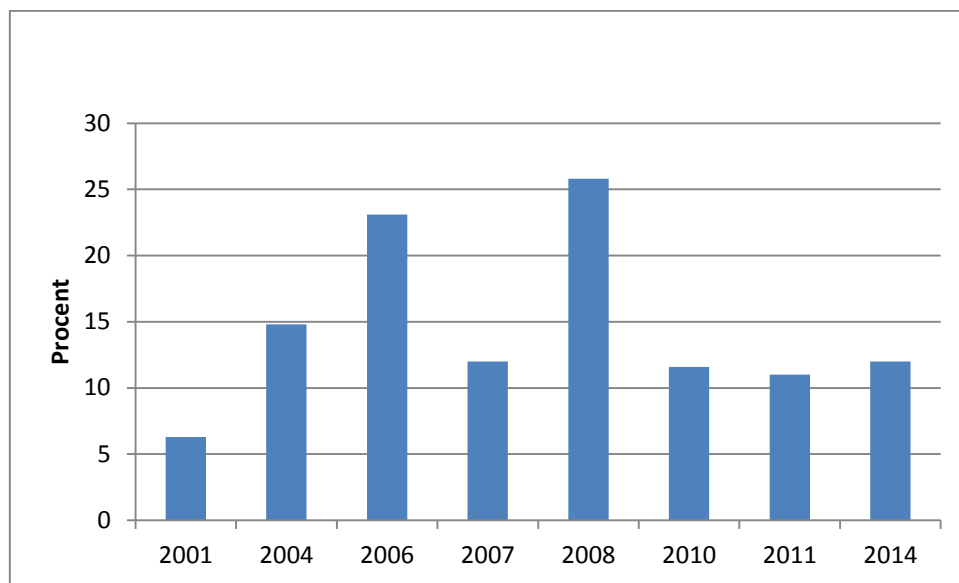
Som det fremgår af fig. 5 varierer tilbagemeldinger på alvorlige tanker om selvskade. Spørgsmålet lyder: "Har du nogensinde alvorligt tænkt på at skade dig selv, uden at gennemføre det? (fx fordi du havde det psykisk dårligt). Svarmulighederne er: Nej, Ja en enkelt gang, Ja, flere gange.

Fig. 5 Alvorlige tanker om selvskade blandt de 13-19 årige fra 2001 til 2014

Sårbarhed

Som det fremgår af fig. 6 er det varierende, men mere end 10 % af de 13-19 årige føler, at de har problemer, som kræver professionel hjælp. Spørgsmålet om sårbarhed lyder: "Har du inden for de sidste 12 måneder haft alvorlige personlige, følelsesmæssige eller psykiske problemer, hvor du følte, du havde brug for professionel hjælp (f.eks. læge, socialrådgiver, psykolog, psykiater, telefonrådgivning). Svarmulighederne er ja, nej.

Fig. 6 Sårbarhed blandt de 13-19 årige fra 2001 til 2014



Bidrag til løsning

Center for Selvmordsforskning forestod i perioden 2005 til 2010 afprøvningen af et program i Danmark, Travellers, der oprindeligt er udviklet i New Zealand. Et systematisk arbejde med forebyggelse i fx de ældre folkeskoleklasser og i ungdomsuddannelserne, hvor dette program blev afprøvet, ville ud fra vores erfaringer kunne bidrage til en løsning.

Travellers – Livet er en rejse

Travellers – Livet er en rejse er et forebyggelsesprojekt, som blev igangsat i 2005 ved Center for Selvmordsforskning med støtte fra Egmont Fonden og Socialministeriet. I 2010 blev projektet afsluttet grundet manglende bevillinger.

Travellers er et gruppe-undervisningsforløb hvis grundtema er, at unge mennesker skal lære at håndtere de vanskeligheder de kommer ud for. At de skal have en tro på og en

tillid til, at de klarer sig godt. Der fokuseres på, at styrke og forstærke de unges ressourcer og ikke på problemer og underskud.

De sårbare unge identificeres på baggrund af screening (en meget kort spørgeskemaundersøgelse) og tilbydes deltagelse i afgrænsede målrettede gruppeforløb med andre sårbare unge i skoletiden på uddannelsesinstitutionen, således at de unge har mulighed for at få relationer på tværs af klasser men på samme skole. I forløbene trænes de unges mestringsstrategier. De lærer at modtage hjælp og støtte og kompensere for deres svage sider, således at de kan indgå i et socialt netværk som værn mod mistrivsel.

Projektet er udviklet i New Zealand på University of Auckland og følgeforskning her viser en signifikant reduktion i elevernes "distress".

Følgeforskning af Travellers i Danmark viste i 2010 en god effekt. 179 unge havde gennemført forebyggelsesforløbet. 77 % af dem havde ikke overvejet at skade sig selv inden for den seneste måned. 84 % havde ikke skadet sig selv inden for den sidste måned. 96 % gav udtryk for, at forebyggelsesprogrammet havde været gavnligt for dem. Endvidere blev der fulgt op på effekten efter 3 måneder og 9 måneder. Effekten var stadig god.

WHO anbefaler, at forebyggelse af selvmord og selvskadende adfærd blandt unge sker på skolerne. En ny undersøgelse fra Sverige viser en stor effekt af selvmordsforebyggelse gennemført i undervisningssammenhænge.

Center for Selvmordsforskning fortsætter med at indsamle data om unges sårbarhed, tanker om selvskade, selvskade og selvmordsforsøg. Skolelederne får tilbagemeldinger om eleverne selvskadende adfærd, men derudover har Centeret ikke mulighed for at bidrage til forebyggelse. I stedet henviser vi til de regionale forebyggelsescentre.

Center for Selvmordsforskning har stadig licensrettighederne til forebyggelseprojektet Travellers - Livet er en rejse.

Lilian Zøllner
Centerleder, Ph.D.