

# SELVSKADENS PSYKOLOGI

## SOCIAL SMITTE OG FOREBYGGELSE

CHRISTIANSBORG D. 25.05.16

---

Lotte Rubæk



# Selvskade og social smitte

## Definition

- Definition af social smitte:
  - Når mindst to personer i den samme sociale gruppe skader sig selv indenfor en 24-timers periode (Rosen & Walsh, 1989) eller statistisk signifikante grupperinger af selvskade forekommer indenfor den samme gruppe (Walsh & Rosen, 1985).

# Selvskade og social smitte

## Øversigt over forskning

- Der er i 2013 udført et litteraturstudie over al den forskning (år 1968-2013), der har studeret sammenhænge mellem social smitte og selvskade (NSSI) (Jarvi et al., 2013).
- Man finder 16 studier, som alle peger på en sammenhæng mellem selvskade og social smitte.

# Selvskade og social smitte

- Smitter selve adfærden - eller er adfærden blot overrepræsenteret i bestemte grupper af unge, der ”matcher” hinanden med mange fælles karakteristika og fælles sårbarheder?
- Der er formentlig tale om en kombination af de to årsagsforklaringer.

# Selvskade og social smitte

## Fællestræk hos de unge

- Der er evidens for, at en række faktorer øger risikoen for selvskadende adfærd (e.g. Jarvi et al. 2013):
- At være ung, at være pige/kvinde, at være dårligt socialt/økonomisk stillet, at lide af lavt selvværd og utilstrækkelighedsfølelse, at være i daglig psykisk og fysisk mistrivsel, at være ensom, at lide af depression, angst, emotionel dysregulering, posttraumatisk stress, at have suicidale tanker og –adfærd samt at være indirekte selvskadende (fx overforbrug af alkohol, rygning og spiseforstyrrelser).

# Selvskade og social smitte

## Fællestræk hos de unge

- ”Lige børn leger bedst” – og har fælles sårbarheder, der disponerer for fælles patologier.
- En vigtig pointe er desuden, at mange af de fælles risikofaktorer samtidig øger modtageligheden for social smitte / dét at lade sin adfærd påvirkes af andres adfærd (e.g. Prinstein, 2007).

# Selvskade og social smitte

## Horisontal versus vertikal smitte

- Vertikal smitte
  - Når en kendt person (fx Angelina Jolie) står frem med sin selvskade, og det smitter "ned" gennem befolkningen.
- Horisontal smitte
  - Når selvskade smitter blandt "ligesindede" fx i klasser, gennem sociale medier, Youtube, pro-selvskade hjemmesider, subkulturer.
- En kombination
  - Når en "højstatus"-person indenfor samme sociale gruppe bliver *initiator*.



# Selvskade og social smitte

## Horisontal smitte

- Flere undersøgelser påpeger, at det øger risikoen for selvskade, hvis der er personer med selvskadeerfaring i omgangskredsen:
  - En dansk undersøgelse viser, at 75 % af de selvskadende (mod 25% af de ikke-selvskadende) unge har kendskab til andre, som har skadet sig selv (ViOSS, 2015).

# Selvskade og social smitte

Direkte versus indirekte smitte

- Det vil være relevant desuden at introducere begreberne *direkte* og en *indirekte smitteeffekt*:



# Selvskade og social smitte

## Direkte smitte

- *Direkte smitte* forekommer, når en person eksponeres for selvskade hos andre, og der direkte afledt heraf opstår en trang og en selvskade-handling hos personen selv.

# Selvskade og social smitte

## Eksempler på direkte smitte

- Når man ser en venindes selvskadesår / -ar
- Når en ny selvskade-trend spreder sig fra én psykiatrisk afdeling til en anden.
- Når man opsøger billeder af andres selvskade på sociale medier
  - Lukkede Instagram-grupper eskalerer lige nu
  - Hashtag-bølger: #cut4zayn #cut4bieber
- Pro-selvskade-hjemmesider
- Selvskade-videoer på Youtube
  - For nylig et live-streamet selvmord i Frankrig

# Selvskade og social smitte

## Indirekte smitte

- *Indirekte smitte* forekommer, når en person eksponeres for et stimuli, der øger personens sårbarhed i forhold til selvskade, og således kan virke som udløsende faktor for en selvskade-episode. Smitteeffekten medieres af et ”tredje led”.

# Selvskade og social smitte

## Eksempler på indirekte smitte

- Cyber-mobning
  - Dansk undersøgelse viser, at 42% af de unge, der er blevet mobbet på internettet det seneste år, har skadet sig selv (mod 17% af de unge, der ikke er blevet mobbet (Børnerådet, 2016)).
- Ideal-forskydning
  - Når fx modebladene og de sociale medier rykker barren for, hvordan man skal se ud, hvor vellykket man skal være socialt og hvor godt man skal klare sig akademisk.
  - Dette øger følelsen af mindreværd og utilstrækkelighed, som igen øger risikoen for selvskade (straf for ikke at være god nok).

# Hvorfor smitter selvskade?

## Psykologiske mekanismer

- Ønske om at skabe et gruppefællesskab / identitet
  - fx Emo-kulturen
- At konkurrere og vinde status
  - Fx på sociale medier: "Månedens snit"
- At konkurrere om at få opmærksomhed eller omsorg
  - Positiv social forstærkning (Nock & Prinstein, 2004).
  - Fx fra behandlere, pædagoger, lærere eller "likes" og kommentarer på de sociale medier
- Nedsat hæmning / normalisering
  - Når andre gør det, kan jeg også





# Gevinsten

Er selvskadefællesskaber godt for noget?

- De selvskadende unge angiver selv, at selvskadefællesskaber på nettet er kilde til empati og forståelse, en værdsat identitet, hjælper dem til at mestre social og psykologisk frustration (Baker & Fortune, 2008)

# Gevinsten

Er selvskadefællesskaber godt for noget?

- Det er vigtigt, at vi forholder os nuanceret til online-fællesskaber:
  - Mentaliserings svage unge har lettere ved online-kontakt end face-to-face-kontakt med andre mennesker.
  - Kontakt over sociale medier kan være den eneste kontakt, de har til andre (reducere ensomhed).
  - For alexityme unge kan det være en befrielse at opleve andre sætte ord på, hvordan de har det (fx på Youtube-klip). Hermed kan de opleve, at de selv har fået forløsning for deres følelser.
- Kan *støttende* online-fællesskaber bruges i behandlingsøjemed?

# Forebyggelse af selvskade

- De fleste der skader sig selv, søger *ikke* hjælp, og derfor er det vigtigt med forebyggende og tidligt opsporende indsatser, der er implementeret der, hvor de unge er.

# Forebyggelse af selvskade

Bør finde sted på mange planer

- Forebygge at en ung skader sig selv for første gang.
- Forebygge at en ung fortsætter med at skade sig selv *efter* første gang.
- Forebygge at repetitive selvskadere bliver ”svingdørs”-patienter i psykiatrien.
- Forebygge at repetitive selvskadere ender med at begå selvmord.
  - Selvskade er den største prædikator for senere selvmord
  - Selvmordsforsøg er mere end 12 gange så udbredt blandt selvskadende ift. ikke-selvskadende unge (Cefu, 2010)

# Forebyggelse af selvskade

Hvad mener de unge?

- 3000 unge har svaret på, hvad de mener, kan forebygge selvskade og selvmord. De unge peger på, at *familie*, *venner* og *skole* vil være de primære kilder til støtte (Fortune et al., 2007).

# Forebyggelse af selvskade

Hvad anbefaler forskningen?

- **Skolebaserede** mentale sundhedsprogrammer (Fortune et al., 2007).
- **Hurtig, lettilgængelig** hjælp som kommer prompte efter første selvskade-episode, reducerer signifikant fremtidig selvskade og øvrig brug af psykiatrien efterfølgende (Morgan et al., 1993).
- Lovende resultater for KAT-forebyggelsesprogrammet: **At mestre frustrationer** (Klingman & Hochdorf, 1993) og skoleforebyggelsesprogrammet **“The signs of self injury”** (Muehlenkamp et al., 2010).

# Tidlig opsporing af selvskade

Forebygger et repetitivt forløb

- Lærere, pædagoger, etc. skal have nedskrevne retningslinjer for, hvordan de kan få øje på selvskade – og hvordan de skal reagere, når de opdager, at en ung skader sig selv.
- Børn og unge skal ses afklædte (gå i bad efter idræt, vejes kun i undertøj hos sundhedsplejersken, etc.).
- Venner og veninder er ofte de første, der får kendskab til, at en ung skader sig selv: De skal vide, hvad de skal gøre med denne viden, og have en forhåndsviden om hvad selvskade er, og hvilke konsekvenser det har, således at risikoen for smitte nedsættes.

# Forslag:

- Oprettelse af **offentlige selvskade-kompetencecentre** rundt om i landet med viden indenfor:
  - Forebyggelse af selvskade (udvikling af forebyggelsesprogrammer)
  - Tidlig opsporing
  - Tidlig indsats
  - Længerevarende behandlingsindsatser
  - Telefonrådgivning af professionelle / pårørende
  - Forebyggelse af selvmord gennem risikoscreening



# Slutteligt

- Forebyggelse af unges mistrivsel og selvskade bør også ske på et mere grundlæggende politisk / samfundsmæssigt plan, når der træffes beslutninger for, hvilke rammer vores unge skal have, og hvilke krav der skal stilles til dem.

Tak for jeres opmærksomhed

