



Hva finner vi i Ung i Agder 2019 om ungdom, selvskading og selvmordsforsøk?

Rosanne Kristiansen og Karoline Eik-Åheim
Kompetansesenter rus – region sør
(KoRus-Sør)

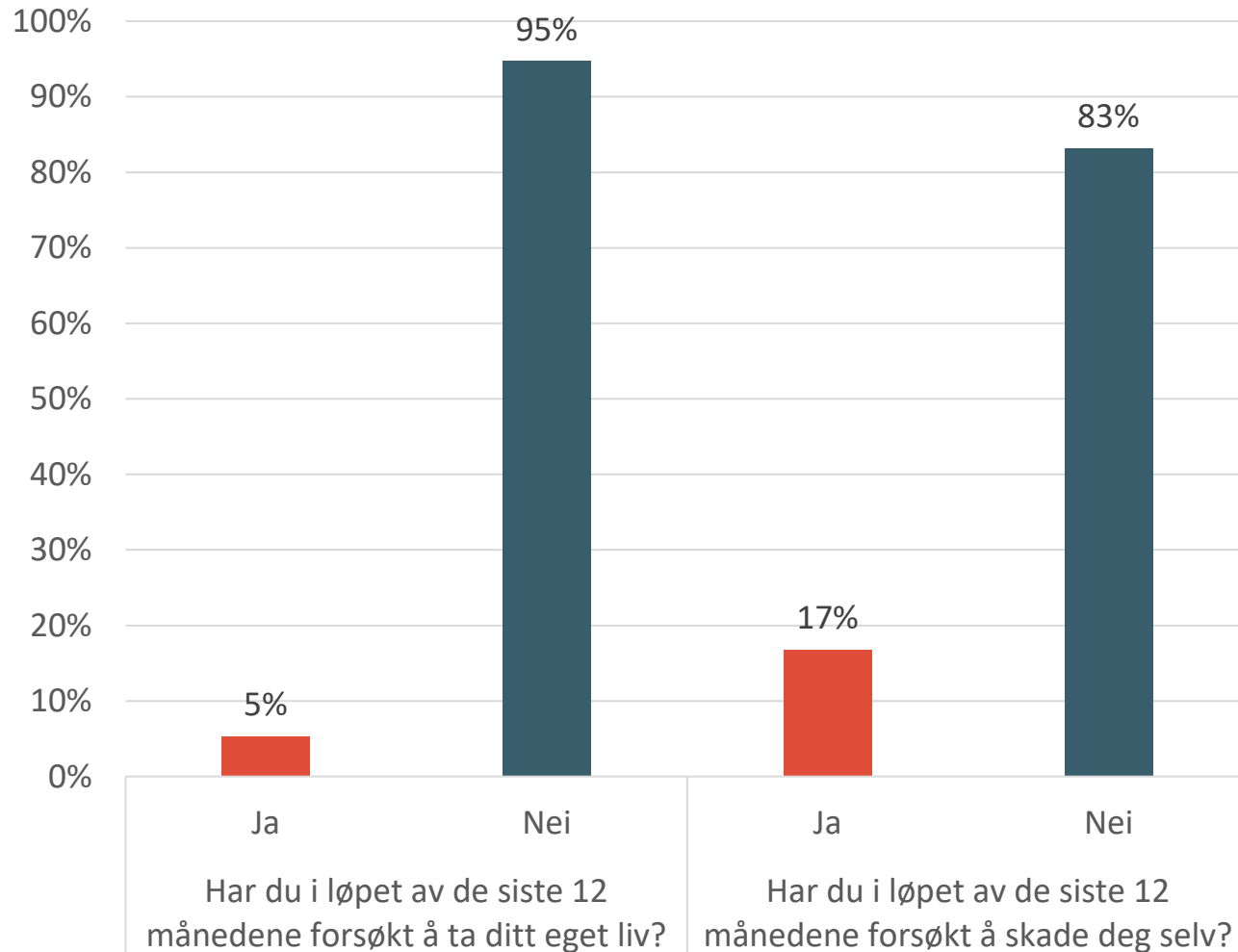
Spørsmålene fra Ungdata

Tilleggsmodul B8 Selvskading

	Ja	Nei
Har du i løpet av de siste 12 månedene forsøkt å skade deg selv?		
Har du i løpet av de siste 12 månedene forsøkt å ta ditt eget liv?		

Over 16 000 ungdommer i hele Agder svarte på Ungdata-undersøkelsen i 2019

Ung i Agder 2019: 8.trinn – VG3



- 840 ungdom svarer at de har forsøkt å ta sitt eget liv.
- 2681 ungdom svarer at de har forsøkt å skade seg selv.

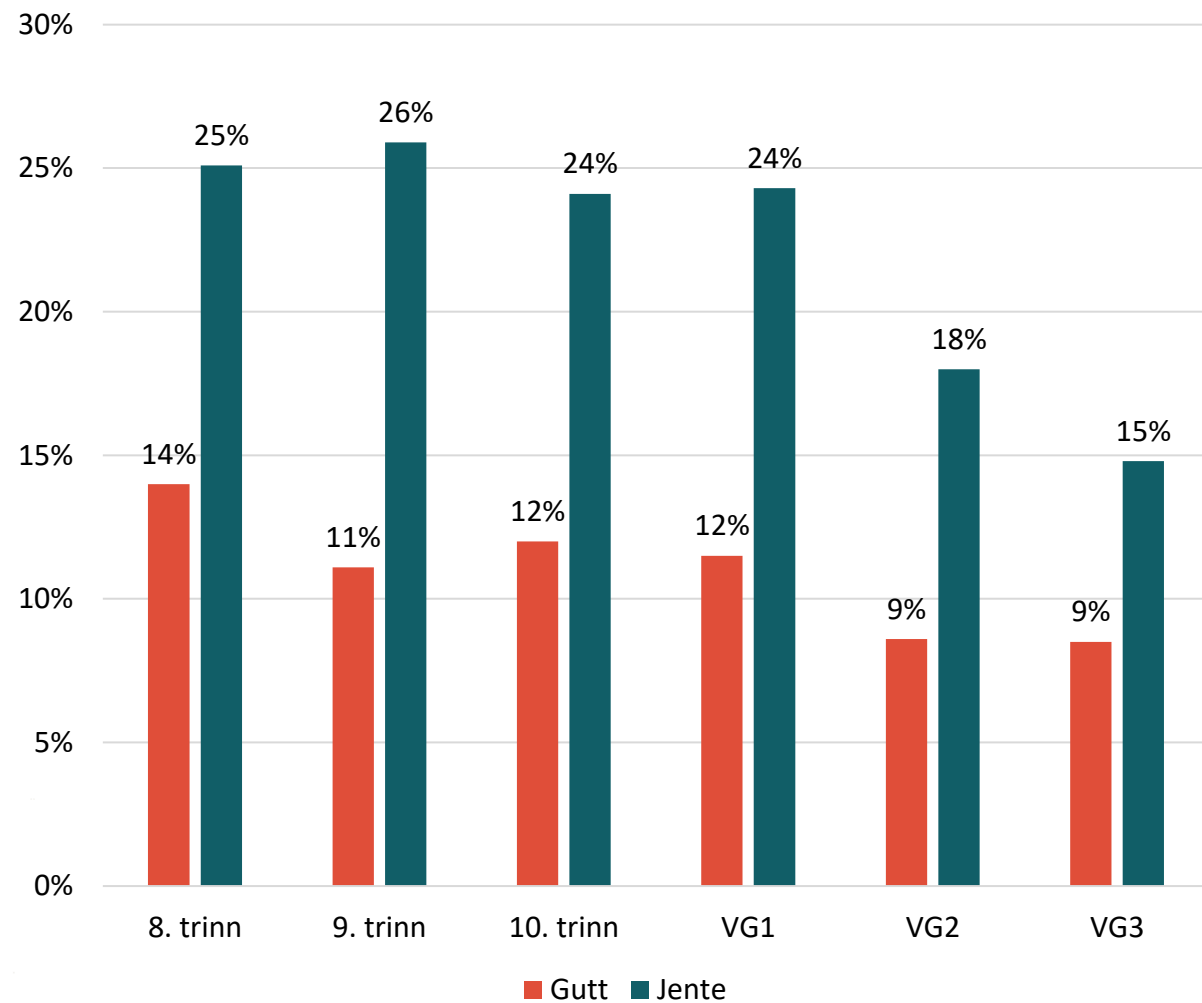


Bakgrunnsvariabler

Kjønn og trinn - selvskading

Prosentandel som i løpet av de siste 12 månedene har forsøkt å skade seg selv.

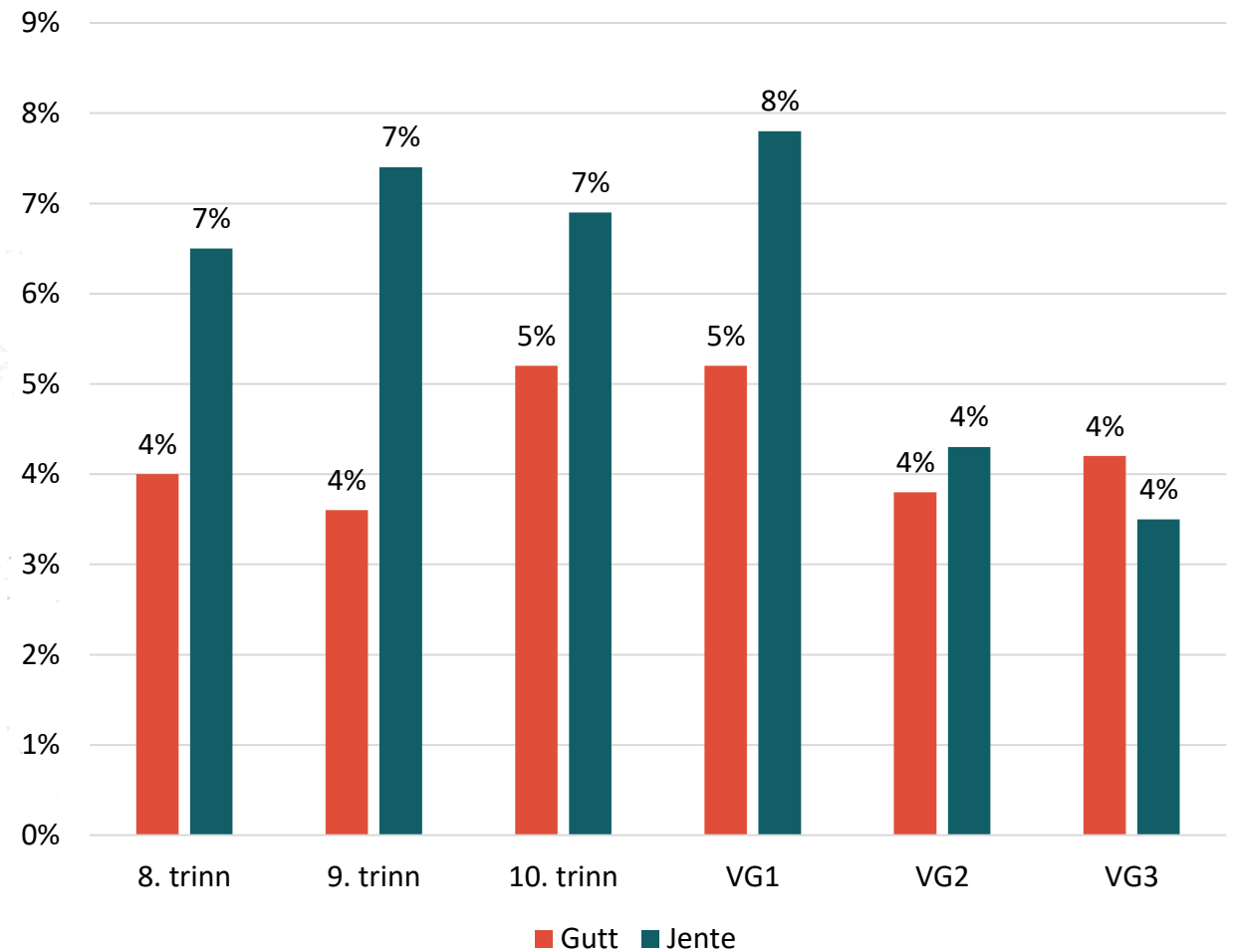
Agder 2019 8.trinn-VG3



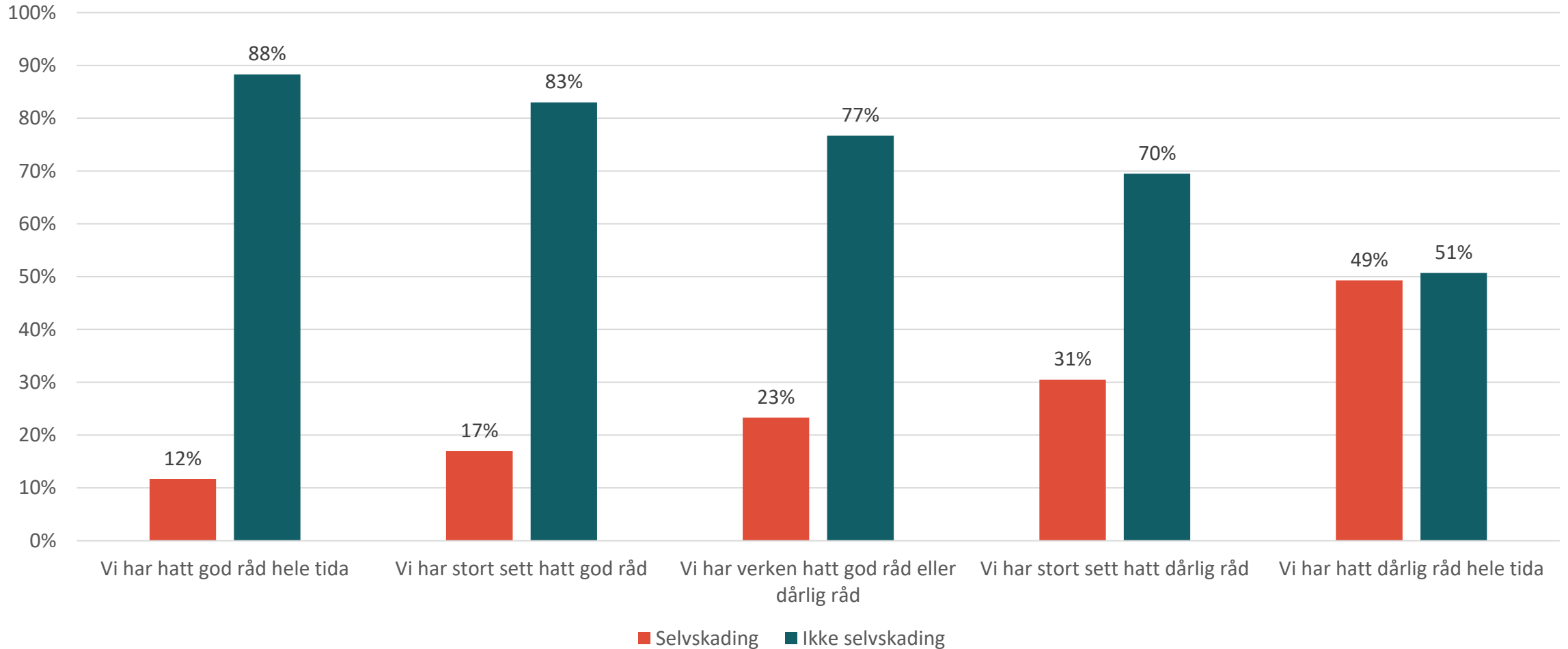
Kjønn og trinn - selvmordsforsøk

Prosentandel som i løpet av de siste 12 månedene har forsøkt å ta sitt eget liv.

Agder 2019 8.trinn-VG3



Selvskading og familieøkonomi



A young woman with dark hair is shown in a close-up, low-key photograph. She is wearing a grey, textured knit sweater. Her right hand is raised to her forehead, with her fingers partially covering her eyes. She has a somber or thoughtful expression. The lighting is dramatic, with deep shadows and highlights on her face and sweater. At the bottom of the frame, the rim of a white cup with a blue border is visible.

Hvordan definerer ungdom selv selvskading?

Malin Pedersen og Svein Mossige (2019)
«Ungdommers fortelling om egen selvskading», i Kristin Skjørten m.fl. (red.): *Vold i nære relasjoner. Forståelser, konsekvenser og tiltak*. Universitetsforlaget, 2019.



Ungdommene beskriver et bredt spekter av metoder for selvskading utover kutting og risping. Noen lar seg utnytte seksuelt eller ruser seg så mye at de påfører kroppen skade. (Illustrasjon: G-Stock Studio / Shutterstock / NTB scanpix)

Ungdommer om egen selvskading: – Hadde så vondt inni meg at jeg var desperat etter å fjerne smertene

En studie blant norske elever på videregående skole gir flere overraskende svar om hva som ligger bak selvskading.

<https://forskning.no/barn-og-ungdom-oslomet-partner/ungdommer-om-egen-selvskading--hadde-sa-vondt-inni-meg-at-jeg-var-desperat-etter-a-fjerne-smertene/1574689>

Hva er selvskading: Fra ungdommers fortelling om egen selvskading

Mange ser kanskje for seg en som risper eller kutter seg selv når de hører om selvskading, men ungdommene beskriver et bredt spekter av metoder og gir et mangfoldig bilde av dem som selvskader:

Forgiftning ved medikamenter, rusmisbruk, brannskader, risping/kutting, kloring, slag mot kroppsdeler og kveling.

<https://forskning.no/barn-og-ungdom-oslomet-partner/ungdommer-om-egen-selvskading--hadde-sa-vondt-inni-meg-at-jeg-var-desperat-etter-a-fjerne-smertene/1574689>



Selvskadere får hjelp – NRK Livsstil – Tips, råd og i...
nrk.no



selvskading – Store medisinske leksikon
sml.snl.no



Mor til selvskader: – Krenkes på...
sykepleien.no



Selvskading - Kjenner du noen som skader se...
gomentor.no



1 av 5 unge
nrk.no



ing av følelser | Kildehuset



Alvorlige former for selvskading kan være fo...
psyknyheter.wordpress.com



Viser arrene etter selvskading - Harstad Tidende
ht.no



Glåmdalen - Selvskading
glomdalen.no



Fyll øker ris...
forskning.no



i fem år: - Denn...



Vennen min driver med selvskading
bt.no



Selvskading er ikke alltid et «rop om hjelp» - ...
fagbladet.no



Selvskadere har større ...
forskning.no



Slik lever Anne med arrene - Helse
side2.no



Debatt: ;Omtar...
dagbladet.no

Hvorfor selvskading:

Fra ungdommers
fortelling om egen
selvskading

- **Slippe psykisk smerte:** «Jeg orket ikke livet. Sliten av alle tankene som er i hodet. Har negative tanker som jeg prøver å unnslippe. Det er bedre å føle fysisk smerte enn psykisk smerte.»
- **Straffe seg selv:** «Jeg gjorde det også fordi jeg hater meg selv til tider og synes jeg er mindre verdt enn andre.»
- Ungdommenes fortellinger **avliver en utbredt myte:** Nemlig at selvskading ofte er et rop om hjelp. Heller enn å si «se, så vondt jeg har det», gir ungdommene uttrykk for at selvskading er fortjent.



Mange av ungdommene som selvskader har erfaringer med vold, misbruk, mobbing eller konfliktfylte nære relasjoner.

Forskningslitteraturen trekker gjerne frem at de som skader seg selv har vanskelig for å sette ord på egne følelser. Det finner de ikke i denne undersøkelsen, og spør seg selv:

- **Kan det heller være slik at de har tunge og vanskelige erfaringer som de fleste av oss ville hatt problemer med å takle?**

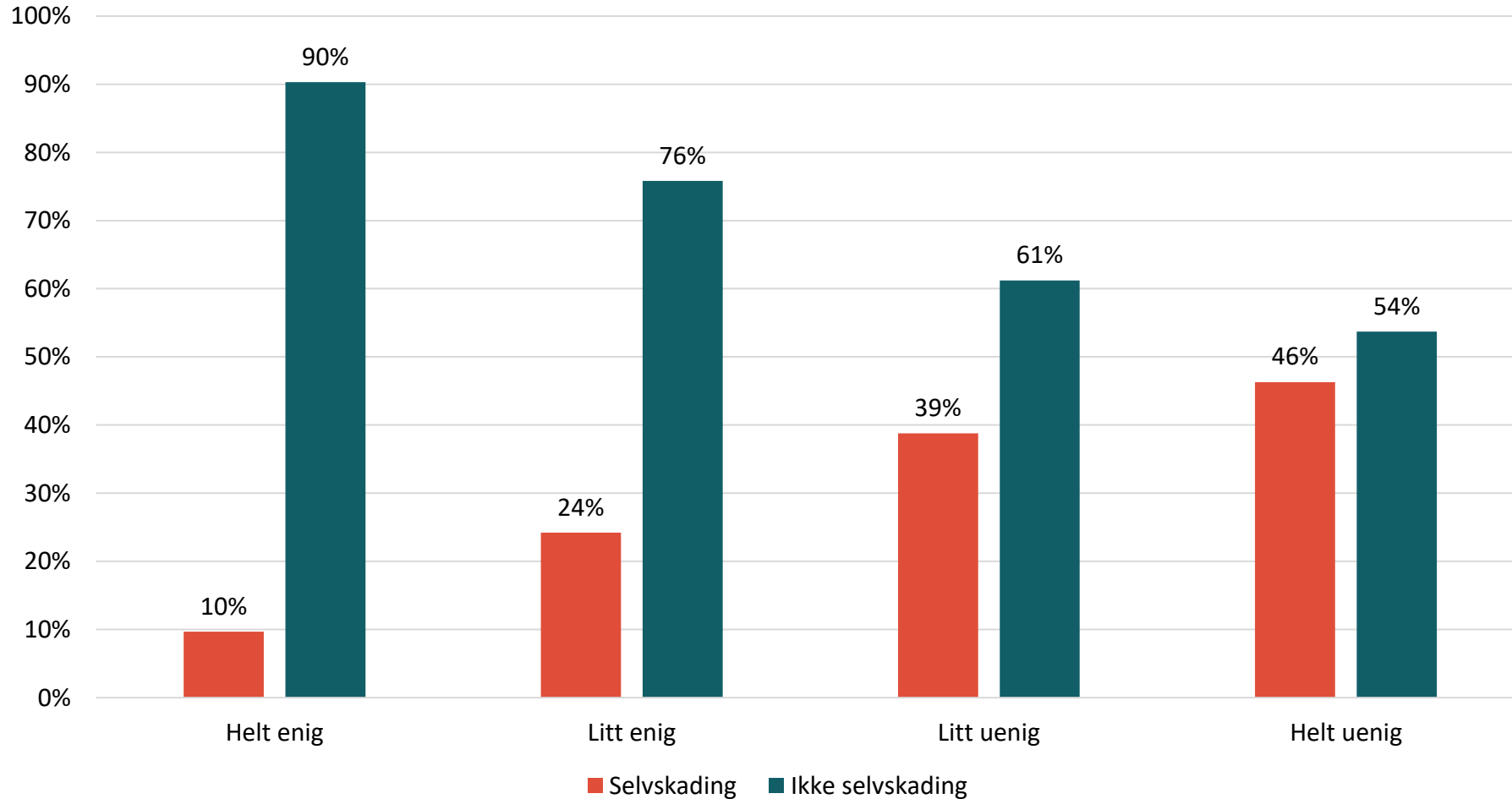
<https://forskning.no/barn-og-ungdom-oslomet-partner/ungdommer-om-egen-selvskading--hadde-sa-vondt-inni-meg-at-jeg-var-desperat-etter-a-fjerne-smertene/1574689>



Relasjoner



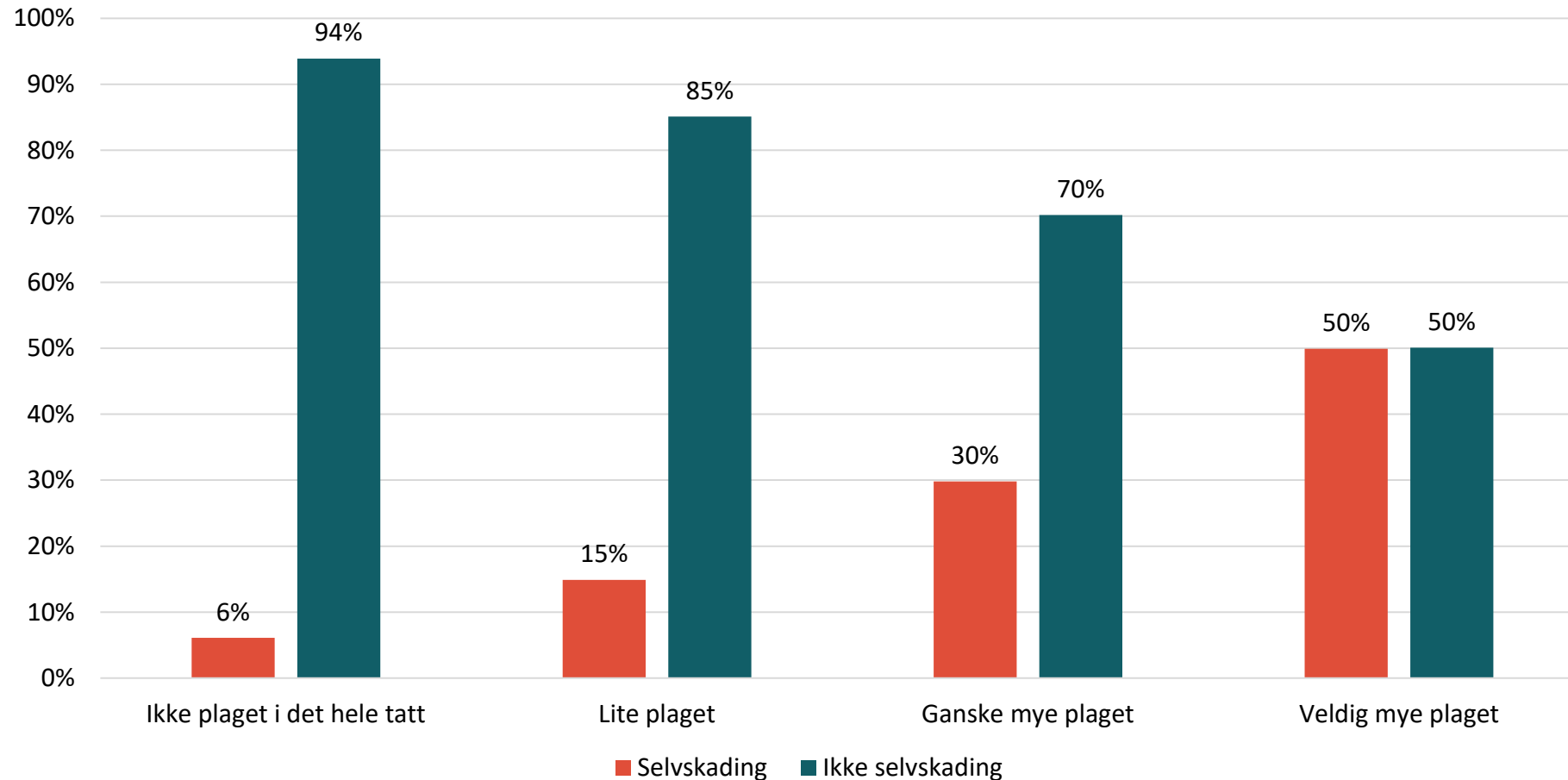
Selvskading og skoletrivsel



Er du enig eller uenig i følgende utsagn og hvordan du har det på skolen?

- Jeg trives på skolen

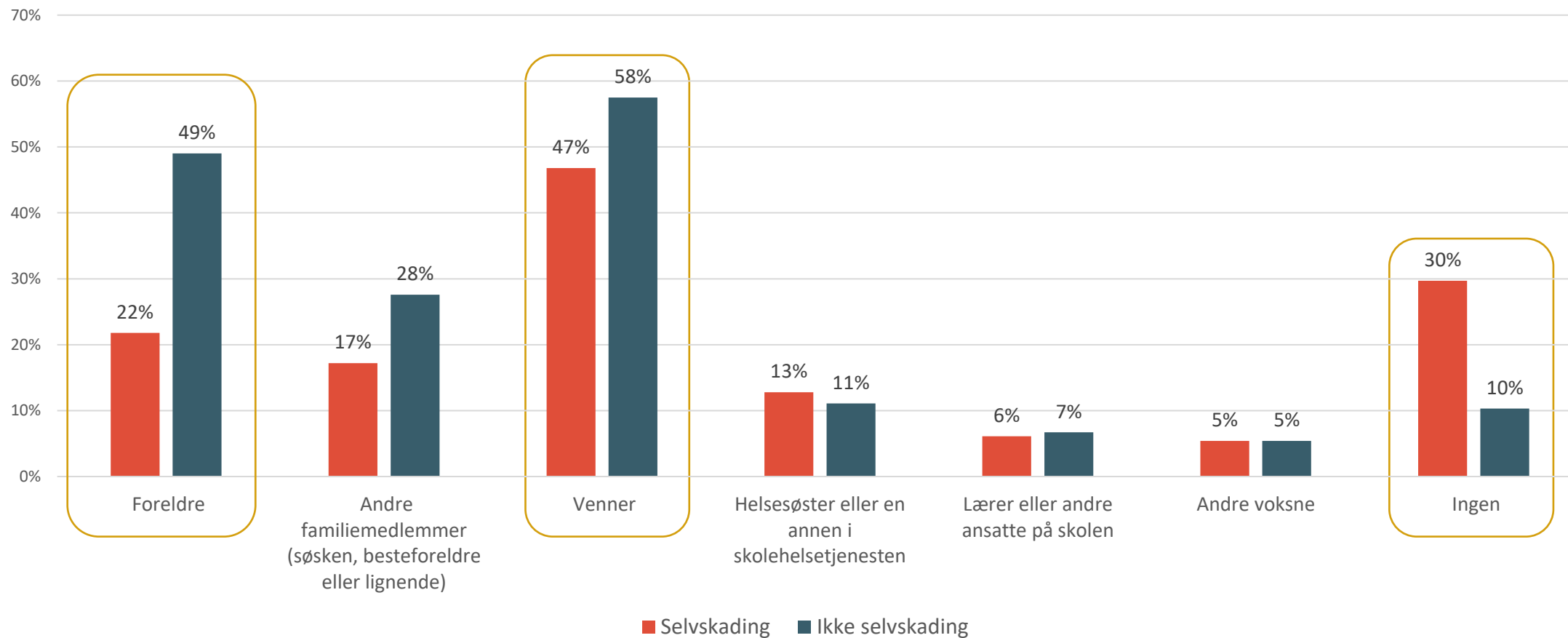
Selvskading og opplevd ensomhet



Har du i løpet av den siste uka vært plaget av å føle deg ensom?

Tenk deg at du har et personlig problem. Du føler deg utafør og trist og trenger noen å snakke med. Hvem ville du snakket med eller søkt hjelp hos?

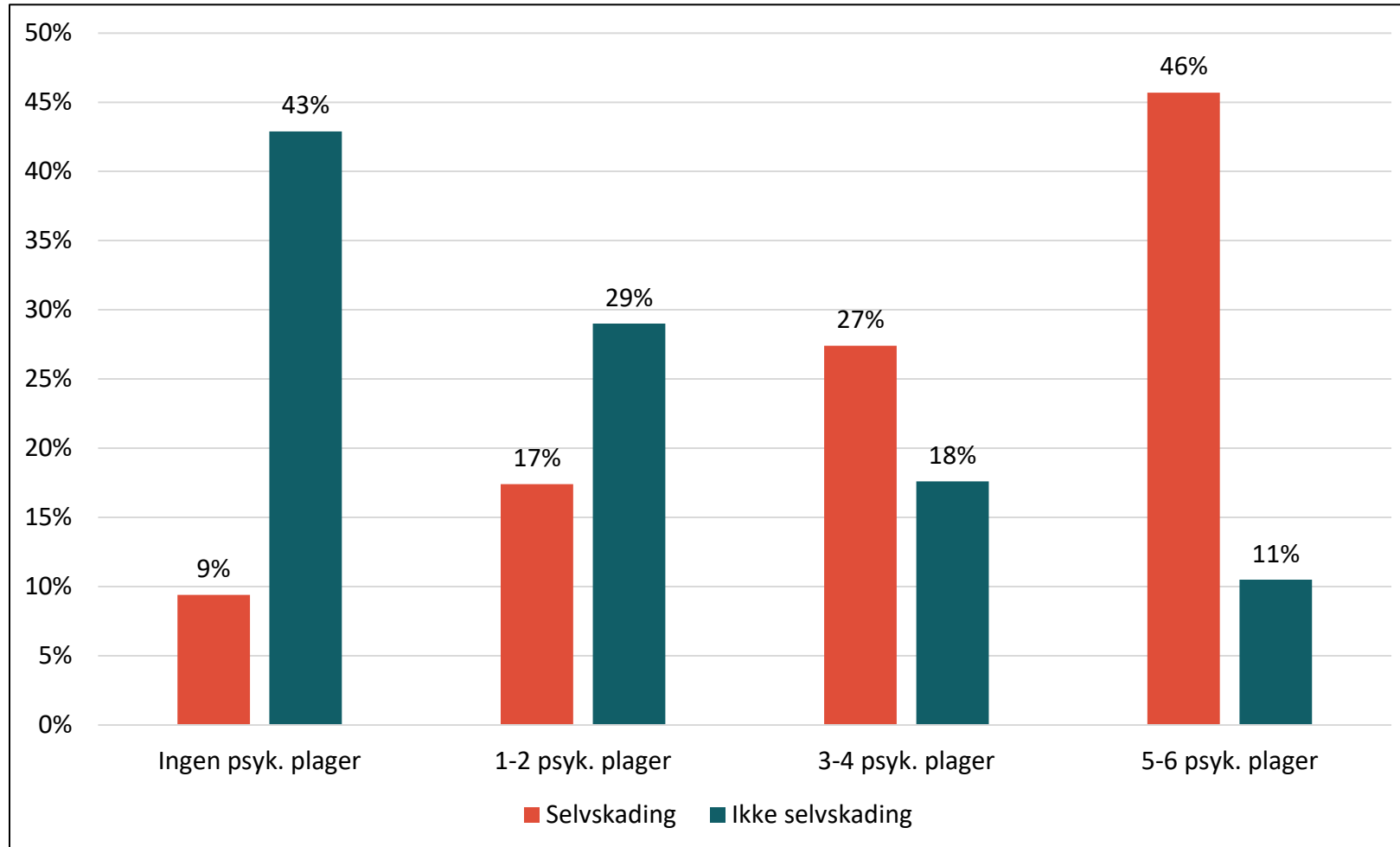
Andel som svarer helt sikkert





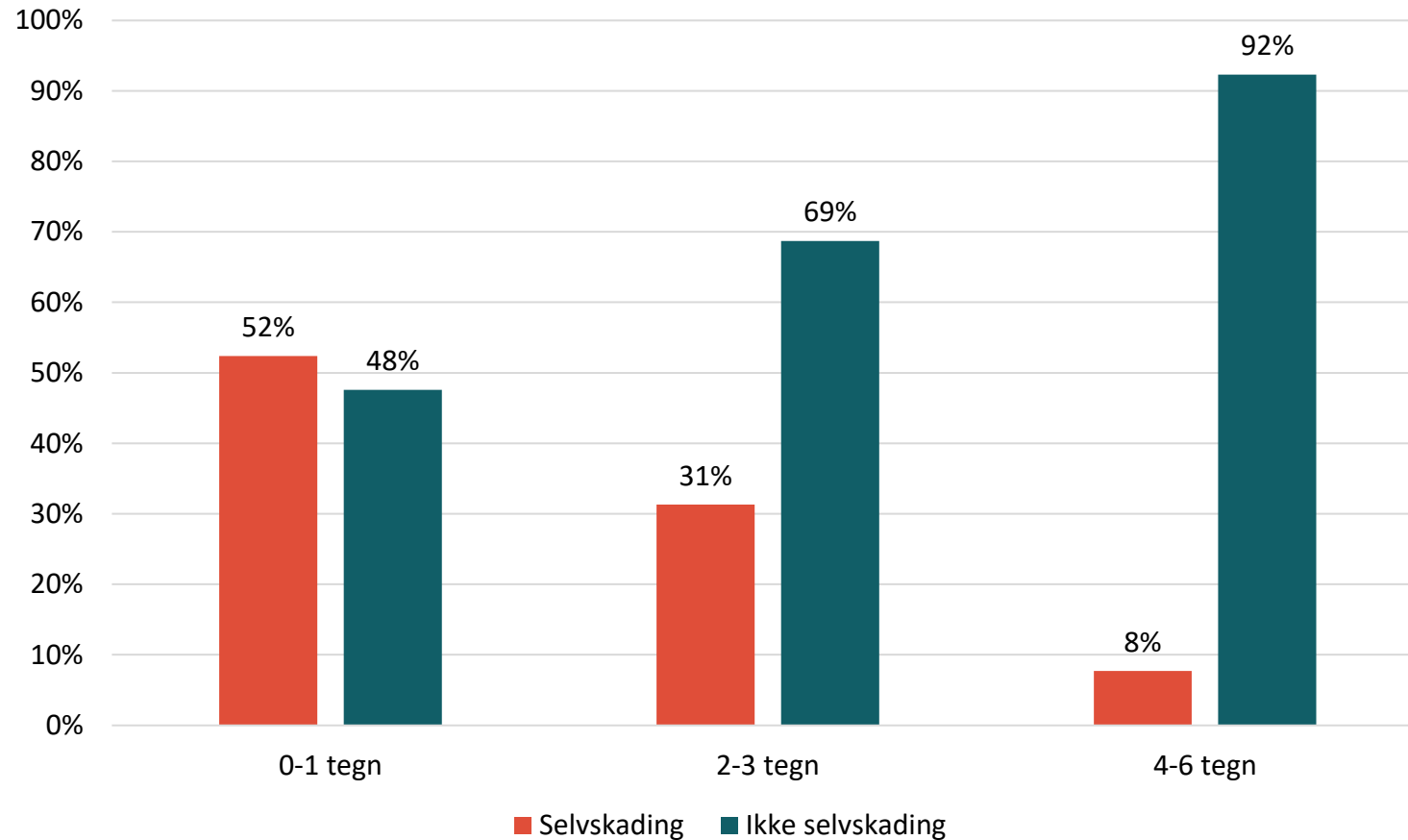
Psykisk helse, selvbilde og opplevelse av press

Selvskading og psykiske plager



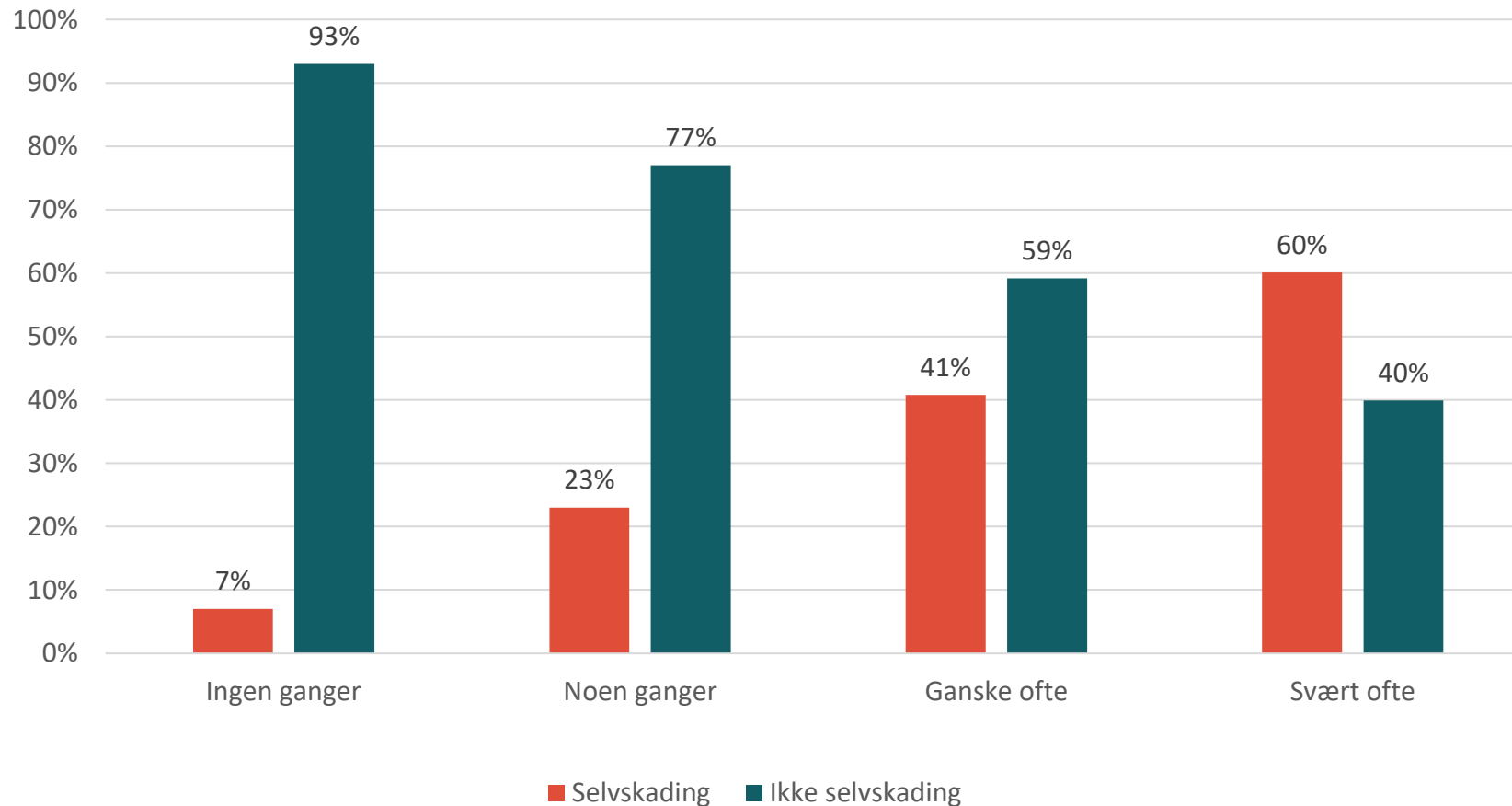
- Følt at alt er et slit
- Hatt søvnproblemer
- Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert
- Følt håpløshet med tanke på framtida
- Følt deg stiv eller anspent
- Bekymret deg for mye om ting

Selvskading og positivt selvbilde



- Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er
- Jeg er ofte skuffa over meg selv
- Jeg liker meg selv slik jeg er
- Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det
- Jeg opplever at det jeg driver med i livet er meningsfullt
- Jeg synes det er ganske vanskelig å få venner

Selvskading og opplevd press

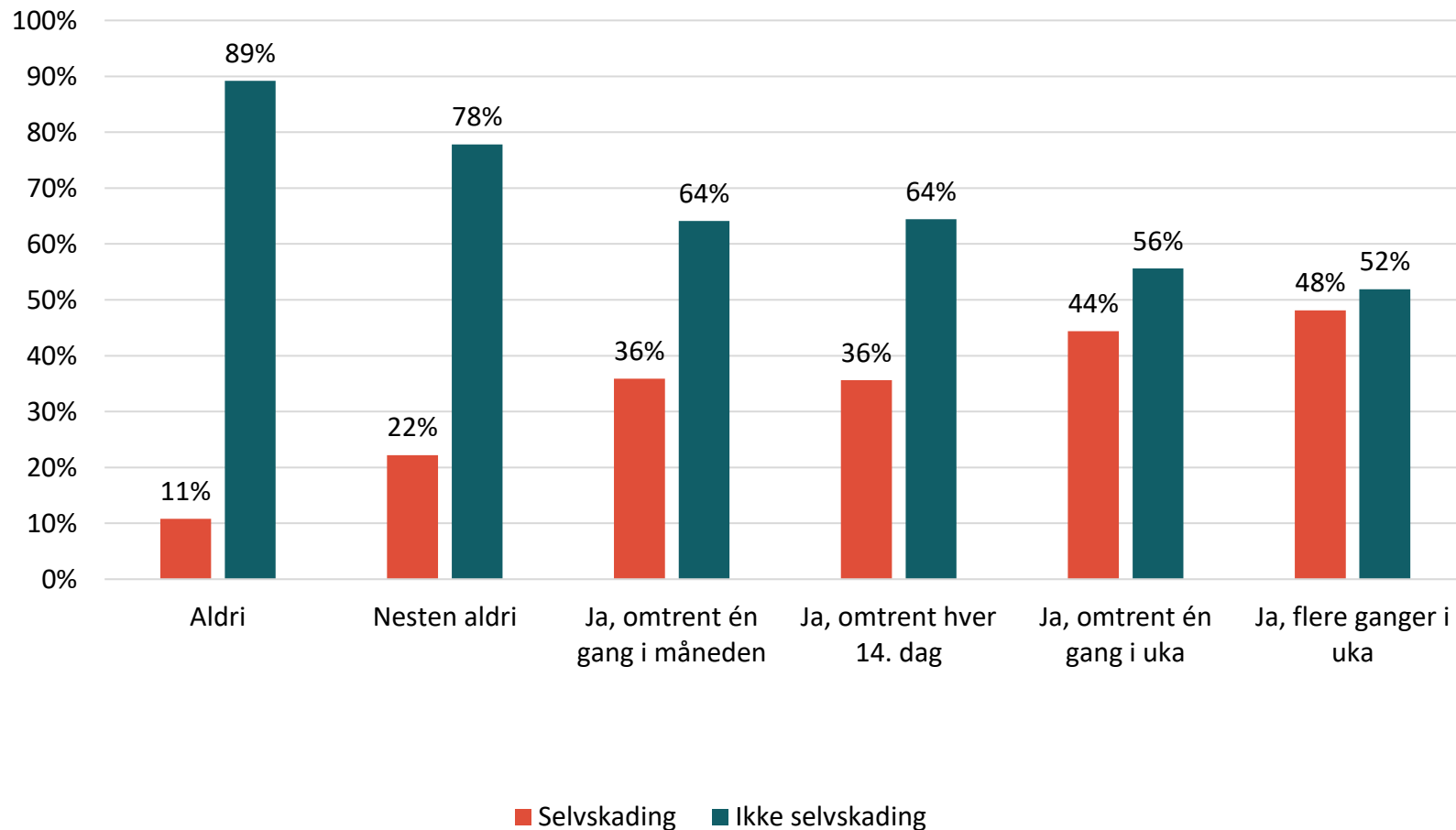


Har du opplevd så mye press den siste uka at du har hatt problemer med å takle det?



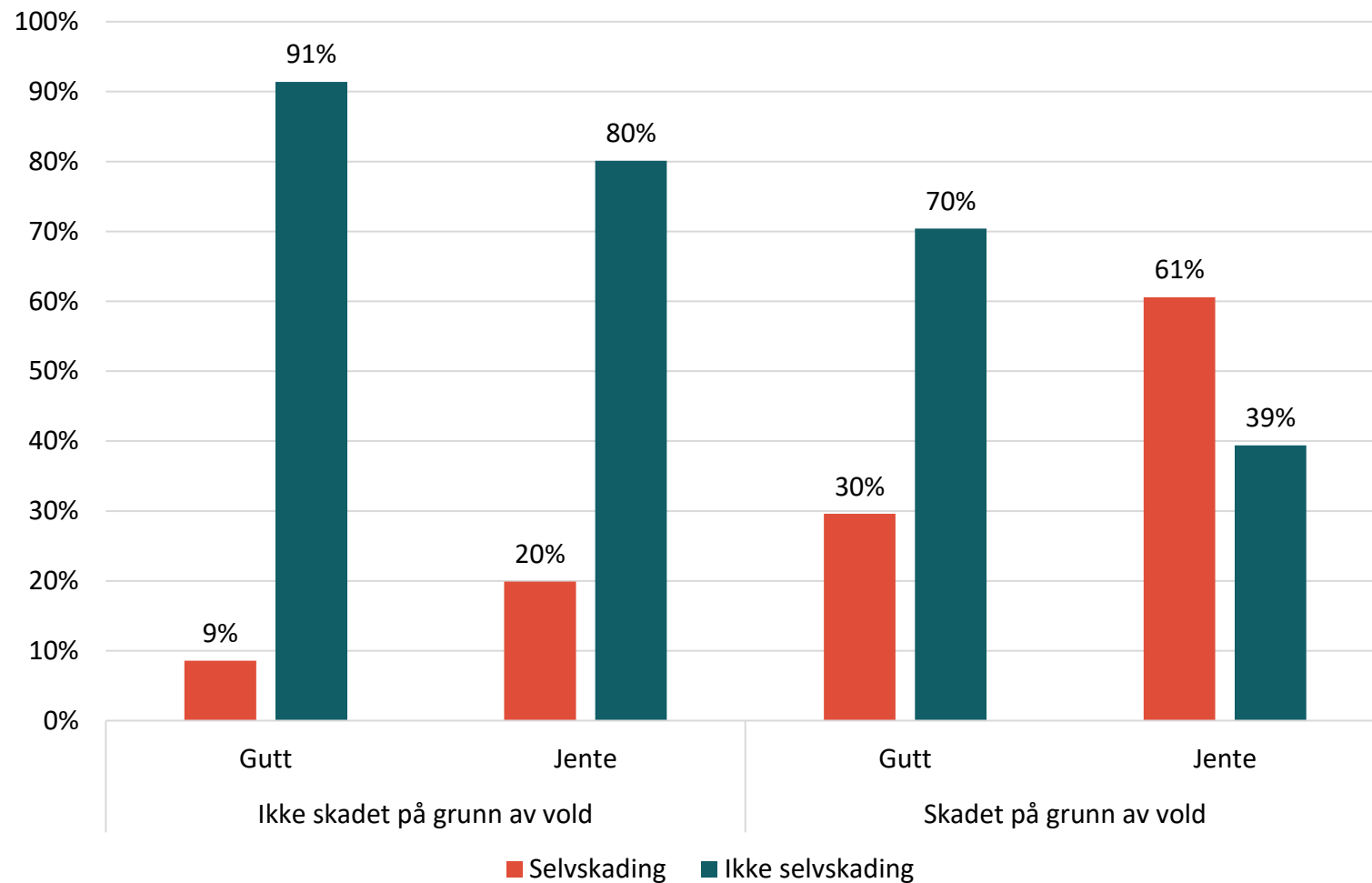
Mobbing og vold

Selvskading og mobbing



Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritida?

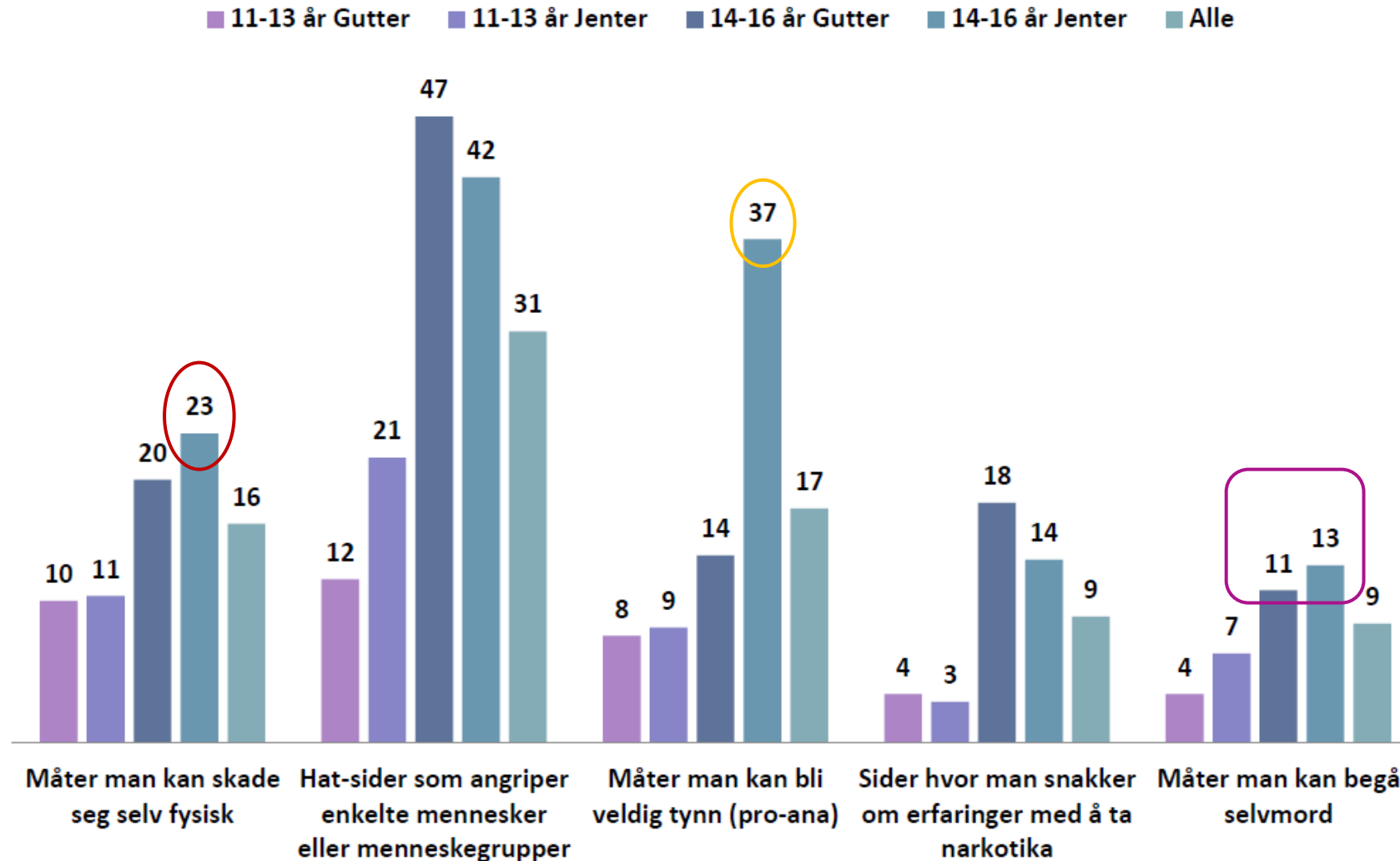
Selvskading og skadet på grunn av vold



- Jeg har fått sår eller skade på grunn av vold uten at jeg trengte legebehandling
- Jeg har blitt skadet så sterkt på grunn av vold at det krevde legebehandling

Andel 1 gang eller mer

Norske barns erfaringer med ulike typer skadelig brukergenerert innhold (2010)

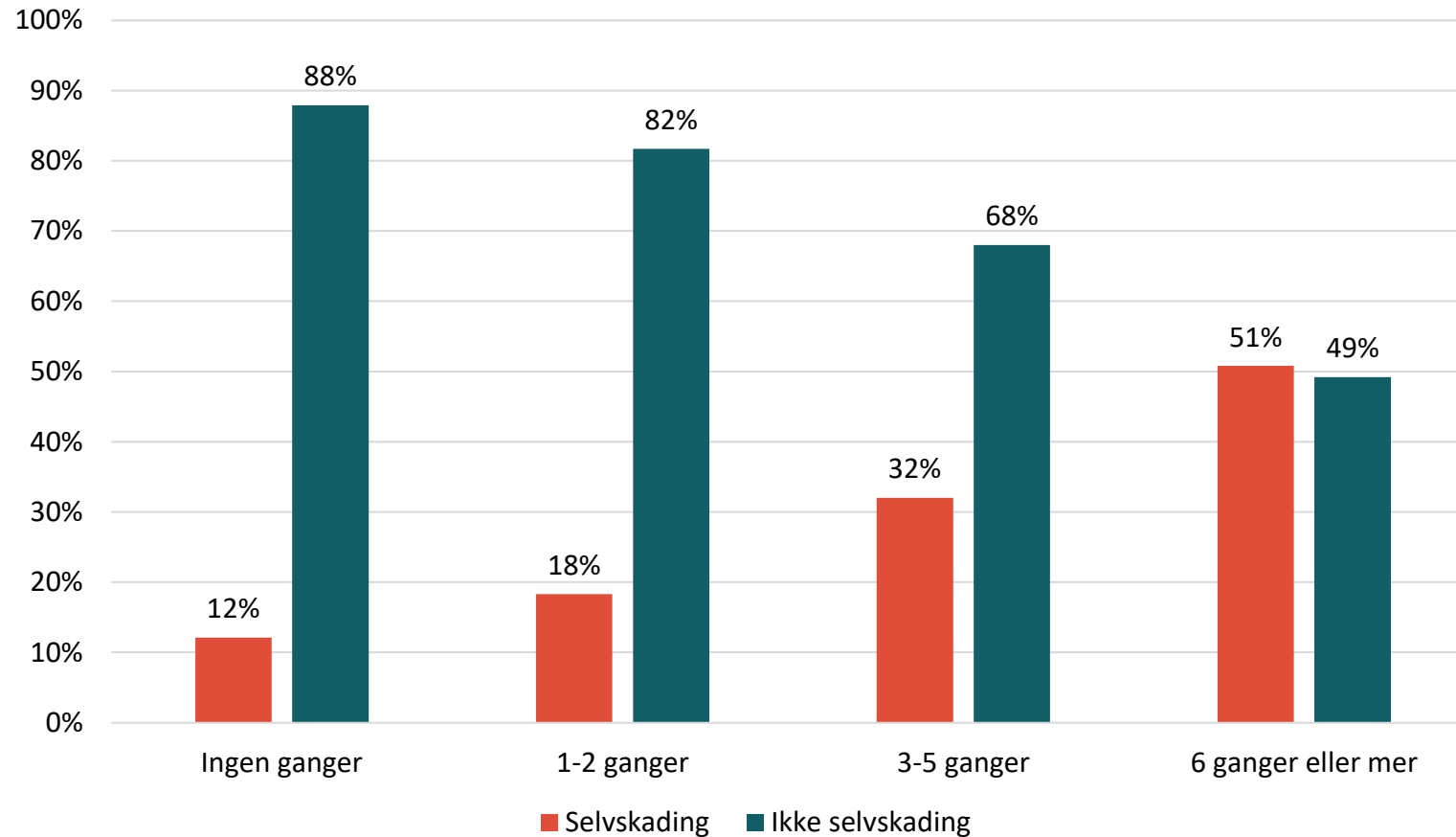


Staksrud, E. (2013). *Digital mobbing: Hvem Hvor, Hvordan, Hvorfor – og hva kan voksne gjøre?* Oslo: Kommuneforlaget.



Selvskading og bruk av helsetjenester/støttepersoner

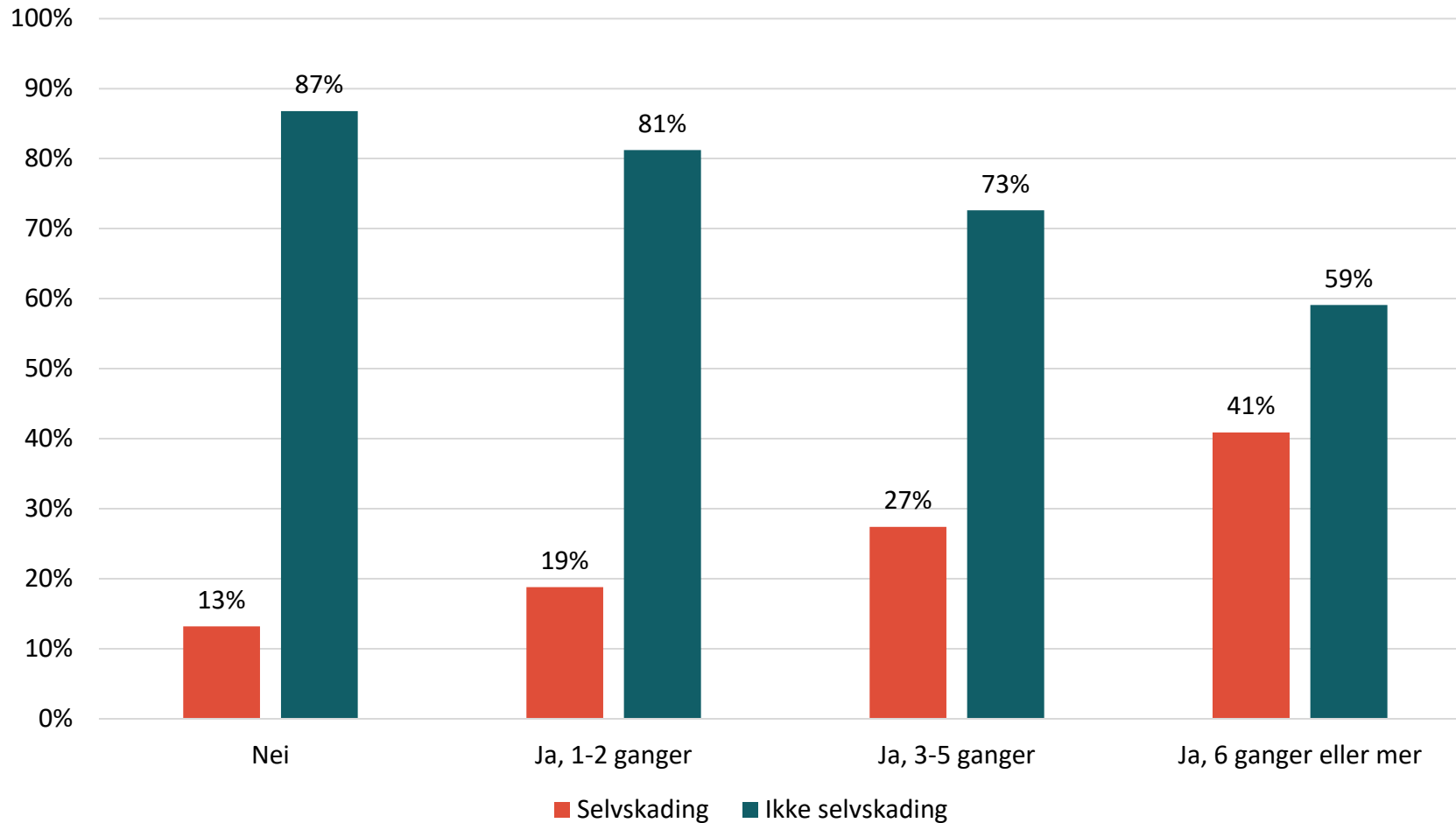
Selvskading og bruk av helsesøster på skolen (skolehelsetjenesten)



Hvor mange ganger har du brukt følgende helsetjenester i løpet av de siste 12 månedene?

Helsesøster på skolen
(skolehelsetjenesten)

Selvskading og bruk av skolerådgiver, sosiallærer eller miljøarbeider



Har du det siste året brukt skolerådgiver, sosiallærer eller miljøarbeider (voksenpersoner som har til oppgave å veilede elever eller bidra til å bedre miljøet på skolen)?



Oppsummering



Oppsummering

- 5 % av ungdommene i Agder oppgir at de har forsøkt å ta sitt eget liv i løpet av det siste året og 17 % rapporterer om at de har forsøkt å skade seg selv
- Det er dobbelt så mange jenter som gutter som svarer at de noen gang har forsøkt å skade seg selv og også flere som svarer at de har forsøkt å ta sitt eget liv.
- Andelen som svarer at de har forsøkt å ta sitt eget liv eller skadet seg selv synker med alder.

Selvskading
assosieres med
risikofaktorer som:

- Dårlig familieøkonomi
 - Dårlig skoletrivsel
 - Ensomhet
 - Dårlige/svake relasjoner til familie og venner
 - Større grad av psykiske helseplager
 - Dårlig selvbilde
 - Større opplevelse av press
 - Utsatthet for mobbing – også nettmobbing
 - Utsatthet for vold som har skadet dem
-
- Og: Bruker hjelpetjenester som helsesykepleier på skolen og rådgiver på skolen.

I rapporten Ung i Agder 2019 er det et eget kapittel om disse funnene



13. Selvskading og selvmordsforsøk blant unge i Agder

Tekst: Torstein Garcia de Presno, RVTS Sør

Ungdomskolene i 22 av 30 kommuner i Agder, og alle videregående skoler i Agder, har hatt med spørsmål om selvskading og selvmordsforsøk i undersøkelsen. Til sammen har 16 000 ungdommer svart på hvorvidt de har forsøkt å skade seg selv og/eller forsøkt å ta livet sitt siste 12 måneder.

I dette kapitlet skal vi se nærmere på fenomenene selvmordsforsøk og selvskading. Vi skal se på forekomst slik det framkommer i Ung i Agder 2019 og i tilsvarende undersøkelser. Deretter vil vi undersøke sammenhenger mellom selvskading og selvmord og andre utfordringer ungdommene oppgir at de har. Til slutt vil vi komme med en oppfordring til alle voksne som møter ungdommene som skader seg selv og/eller har selvmordstanker.

Selvskading

En vanlig definisjon på selvskading er at dette er en skade en person har påført seg med vilje, men uten intensjon om

å dø. Vanlige måter å skade seg selv på er å kutte seg selv, overdosering, forgiftning, dunke hodet/hender i vegger/harde gjenstander, skrape knoker og brenne seg med sigarett.

Som vi kan se ut fra figur 13.1 kan det være mange grunner til hvorfor en ungdom skader seg selv. Dette er heller ikke en uttømmende liste med årsaker, derfor er den ene rundingen blank.

En fellesnevner for mange av disse grunnene er at selvskadingen har en funksjon. Hvis selvskadingen for eksempel skjer i situasjoner der ungdommen har sterke og vanskelige følelser, vil selvskadingen kunne være en måte å regulere følelsene på, roe seg, lette det emosjonelle trykket, eller en måte å ta kontroll på. Hvis ungdommen ikke klarer å formidle med ord det som er vanskelig, kan selvskadingen ha funksjonen kommunikasjon: «Se meg, jeg har det vanskelig». Selvskadingen kan også være en måte å straffe seg selv eller andre på, eller en måte å fordri en psykisk smerte til fordel for en fysisk smerte. Selvskading kan også

Figur 13.1: Grunner til selvskading (RVTS Sør, 2019)

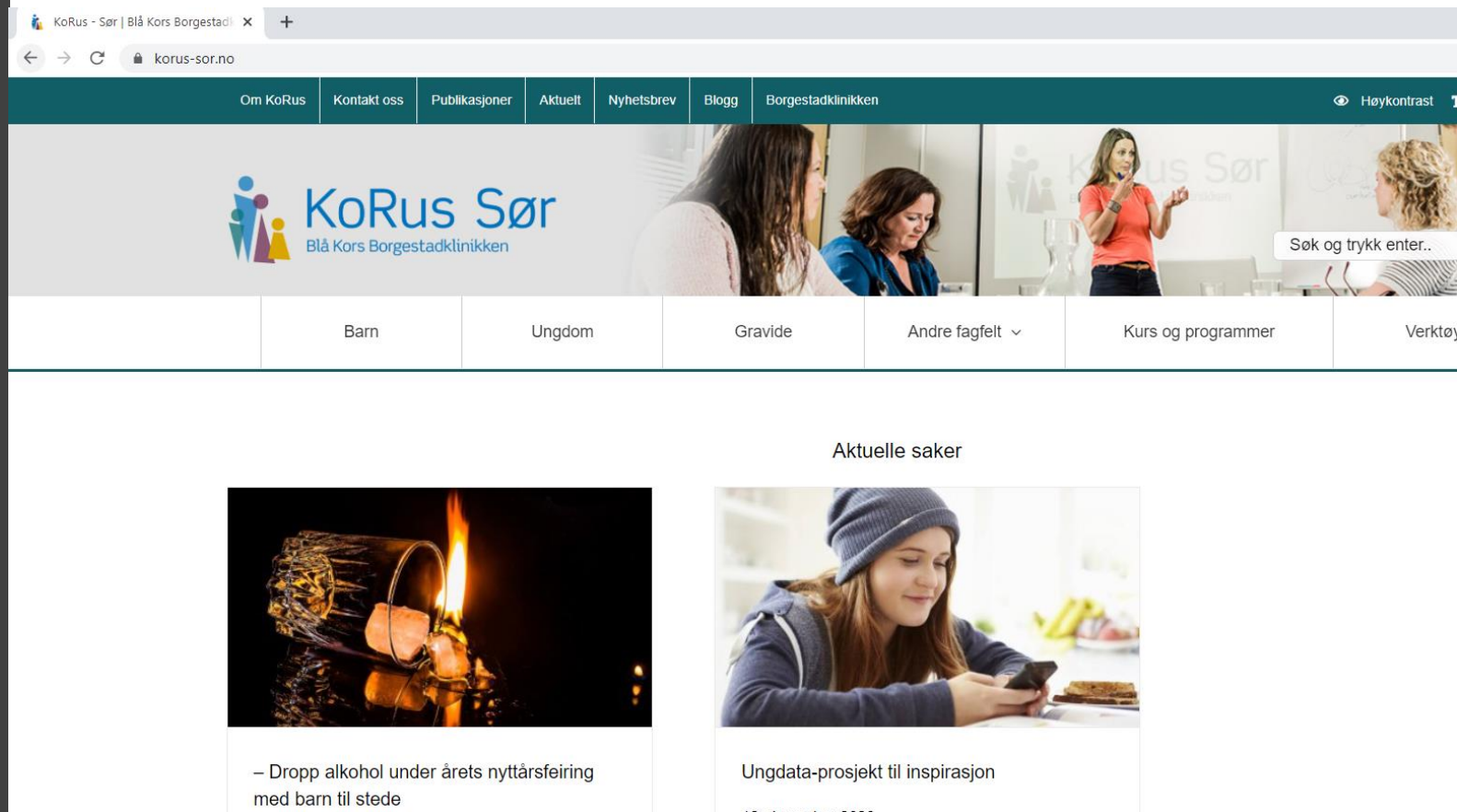


Takk for oss!


Følg oss på nett:


www.korus-sor.no

www.facebook.com/Korussor



The screenshot shows the homepage of the KoRus Sør website. The browser address bar displays "korus-sor.no". The navigation menu includes "Om KoRus", "Kontakt oss", "Publikasjoner", "Aktuelt", "Nyhetsbrev", "Blogg", "Borgestadklinikken", and "Høykontrast". The main header features the KoRus Sør logo and a search bar with the text "Søk og trykk enter..". Below the header is a horizontal menu with categories: "Barn", "Ungdom", "Gravide", "Andre fagfelt", "Kurs og programmer", and "Verktøy". The "Aktuelle saker" section contains two articles:

- 

– Dropp alkohol under årets nyttårsfeiring med barn til stede
- 

Ungdata-prosjekt til inspirasjon