

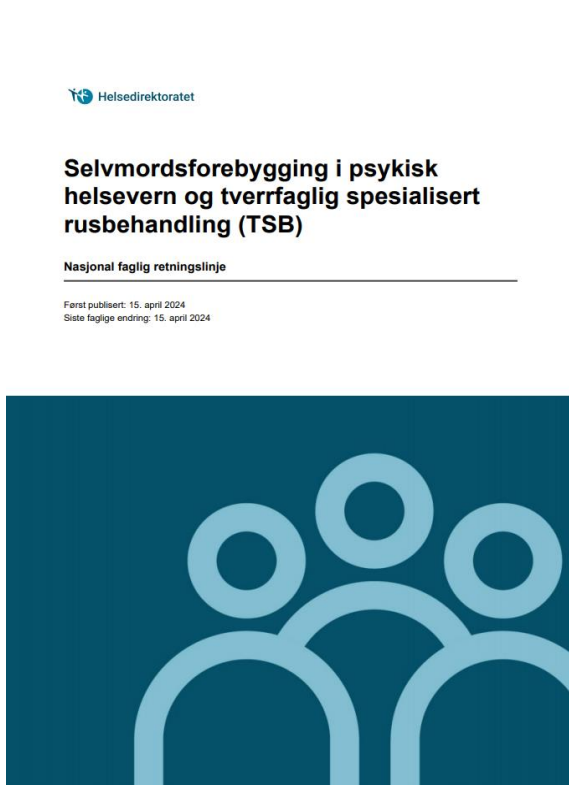
27.04.2024

Christine Kvello, Psykologspesialist, RVTS Midt

Selvskading og selvmordstematikk på sosiale medier



Tilgjengelig materiell



Selvskading

- Ca. 18% av unge mellom 12-18 år (internasjonalt ca 13 – 23%) og 4% voksne oppgir at de har skadet seg selv med vilje
- Forekomsten er høyest hos jenter i tenårene/unge kvinner, men gutter og menn skader seg også
- Selvskading starter oftest i alderen 12 til 15 år, problematikken kan være forbigående eller langvarig

Skolenivå		Andel "minst én gang"		
		2020	2021	2022
US	Skadet deg selv med vilje	18,5 %	22,2 %	20,9 %
	Forsøkt å ta ditt eget liv	5,5 %	6,5 %	5,9 %
	Tenkt på å ta ditt eget liv	26,8 %	30,1 %	27,8 %
Skolenivå		Andel "minst én gang"		
		2020	2021	2022
VGS	Skadet deg selv med vilje	16,0 %	15,0 %	16,1 %
	Forsøkt å ta ditt eget liv	5,2 %	4,3 %	5,0 %
	Tenkt på å ta ditt eget liv	26,5 %	24,7 %	25,4 %
Skolenivå		Andel "minst én gang"		
		2020	2021	2022
US+VGS	Skadet deg selv med vilje	17,6 %	19,6 %	19,1 %
	Forsøkt å ta ditt eget liv	5,4 %	5,6 %	5,5 %
	Tenkt på å ta ditt eget liv	26,7 %	28,1 %	26,9 %

Selvskading - funksjoner

- Lette en byrde og **lindre** intense følelser
- Kontrollere eller **håndtere** vanskelige overveldende følelser
- Selvskadingen kan representere følelser det er vanskelig å **akseptere** og uttrykke
- Kommunisere og **komme i kontakt** med andre

Utfordringer i ungdomsårene

- Grunnene til at noen skader seg selv, får selvmordstanker eller gjør forsøk på å ta sitt eget liv, er sammensatte og komplekse
- En rekke faktorer knyttet til individuell sårbarhet, personlige erfaringer, relasjonelt samspill og sosial kontekst, kan ha betydning i ulik grad for ulike personer
- Ungdomsårene kan være en krevende tid, og det er ulike grunner til at en del barn og unge skader seg selv.

(Larkin et al., 2014; O'Connor, 2021)

Selvskading vs. suicidalitet

- Overlapp mellom selvskading og suicidalitet, hvor en del kan veksle fra å skade seg moderat til å forsøke å ta livet sitt
- Intensjonen bak selvskading/selv mordshandling kan være uklar, holdes skjult, og underliggende grunner kan være mange og hurtig skiftende for den enkelte
- Handlingens intensjon trenger ikke å samsvare med handlingens alvorlighetsgrad og utfallet

Selv mord og selvmordsforsøk

Tabell: Norge. Selvmord etter kjønn og årstall. Utvalgte år 1970–2022. Antall

År	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2020	2021	2022
Totalt	329	396	510	585	659	548	548	533	549	596	643	660	610
Menn	231	283	372	429	488	411	414	360	384	404	468	484	436
Kvinn	98	113	138	156	171	137	134	173	165	192	175	176	174

- På verdensbasis er det årlig ca. 700 000 personer som tar livet sitt (WHO, 2022)
- I 2022 ble det registrert 610 selvmord i Norge
- Ca. 10-20 ganger flere forsøker å ta livet sitt, og enda flere har selvmordstanker. Flere kvinner enn menn forsøker å ta livet sitt
- Mørketall...

Selv mord blant barn og unge

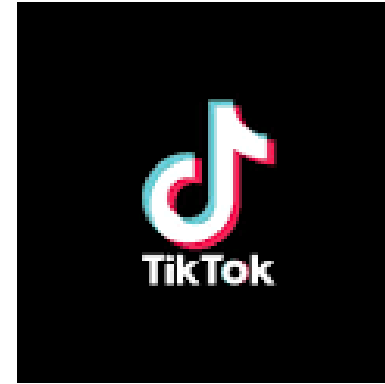
Dødsår		2018	2019	2020	2021	2022
Dødsårsak	Alder					
Total	0-19 år	31	34	37	39	24
Forgiftning (X60-X66)	0-19 år	-	-	4	-	-
Hengning og kvelning (X70)	0-19 år	19	25	22	28	14
Drukning (X71)	0-19 år	-	-	-	-	-
Skyting og eksplosive stoffer (X72-X75)	0-19 år	-	-	4	-	-
Skjærende eller stikkende redskaper (X78)	0-19 år	-	-	-	-	-
Sprang fra høyt sted (X80)	0-19 år	5	-	-	-	-
Annen eller uoppgitt måte	0-19 år	-	-	5	-	6

Suicidalitet som kommunikasjon

- Selvmordshandling
 - en ytring personer kan ty til i opplevde kriser/uutholdelige situasjoner når verbale måter å kommunisere på oppleves utilstrekkelig/uhensiktsmessig. Andre måter kan ha vært forsøkt uten at man har opplevd seg sett, hørt eller forstått.
- Å analysere selvmordshandlinger som kommunikasjon kan gi økt forståelse av personens selvoppfatning og samspill med andre i *sin* kontekst.

Sosiale medier er...

- ..plattformer som lages av brukeren selv
- ... presenterer en struktur og et rammeverk som gjør det mulig å publisere innlegg
- ... tilbyr ulike redskaper og forutsetninger som muliggjør publisering og ulik grad av anonymitet



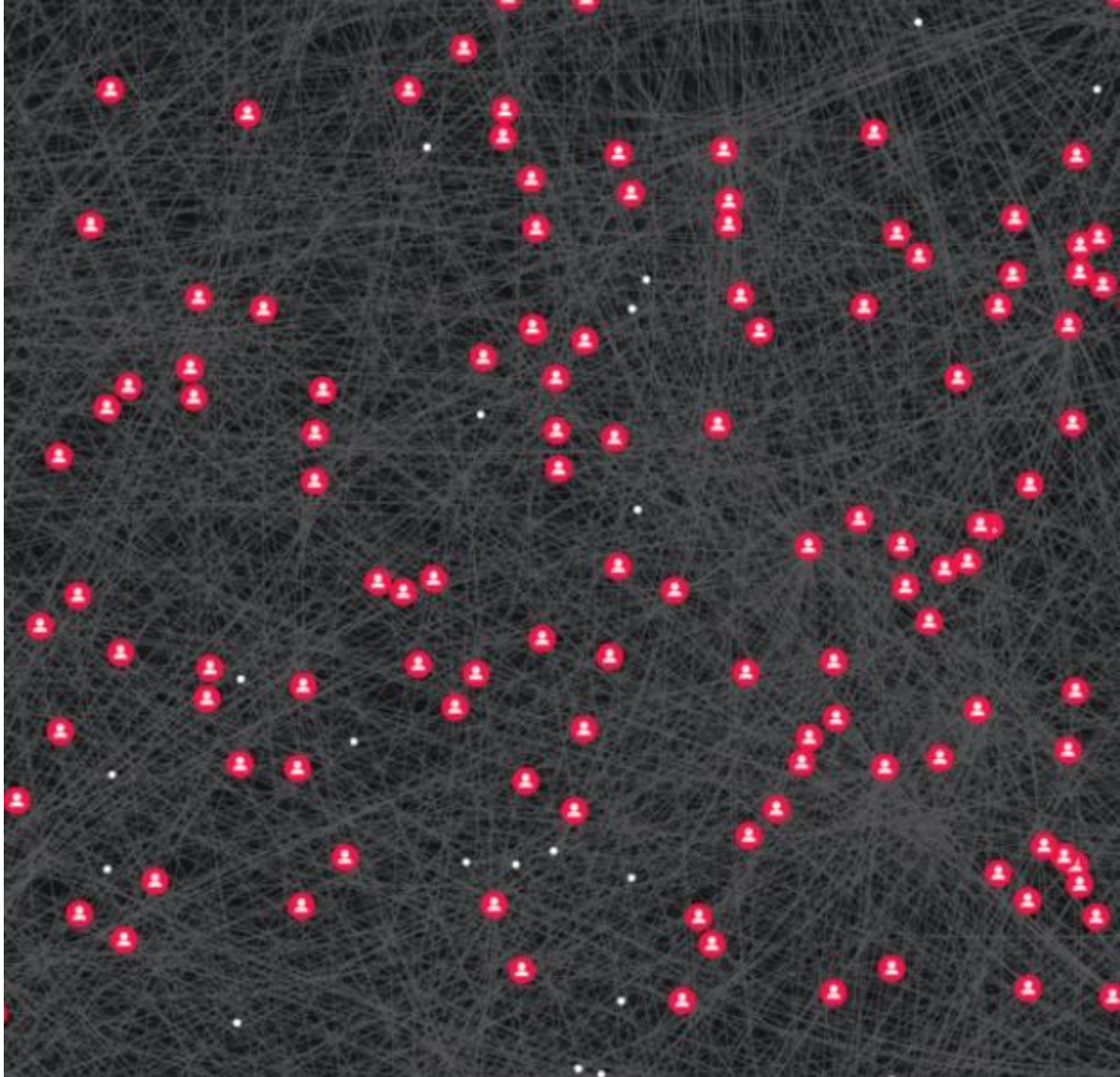
Barn og unges erfaringer er viktig

Samarbeid med barn og unge som har erfaringer med selvskading og suicidalitet og bruk av digitale plattformer er viktig

Deres erfaringskunnskap bidrar til økt forståelse og er med på å danne grunnlaget for kompetansehevingstiltak for hjelpere i tjenesteapparatet



Innspill fra et lukket nettverk på Instagram



40-50 barn og unge ga innspill om å se/dele selvskadings- og selvmordsinnhold på sosiale medier

De beskriver grunner for hvorfor de oppsøker nettet, samt fordeler og ulemper med nettverket

Grunner for å oppsøke sosiale medier?

Følte seg alene. Slike grupper bidro til mindre ensomhet, opplevelse av tilhørighet og støtte blant likesinnede som ikke dømte dem

Følte at ingen andre i omgivelsene forstod hvordan de hadde det

Opplevd mangel på hjelp og støtte, mangel på trygge voksne rundt seg

Noen har opplevd manglende forståelse og hjelp i behandlingsapparatet

Noen hadde ingen å prate med, eller følte de ikke ble trodd

Noen få oppga at det ikke var en spesiell grunn annet enn at de var nysgjerrige

Fordeler

- Bli opplyst om tema og sårbehandling
- Oppleve lettelse og lindring
- Bli tatt på alvor og møtt med forståelse
- Motta hjelp og støtte eller få bistand til å oppsøke hjelp
- Åpenhet er positivt så lenge det er på en konstruktiv måte
- Godt å få sympati og være åpen om det til noen når man skjuler det for familien og andre



Ulemper



- Kan være triggende, ha en smitteeffekt
- Kan skape konkurranse, noen kan føle at de må overgå andre i alvorlighetsgrad
- Noen kan skade seg for å bli sett, selvskadingen kan eskalere og bli mer alvorlig
- Kan gi andre ideer til selvskadingsmetoder
- Deling av detaljer og grafisk innhold (bilder/video) er negativt
- Kan bidra til normalisering og ufarliggjøring
- Kan bli bekymret og redd for andre, kan få en ansvarfølelse man ikke skal ha
- Responsen fra andre har mye å si. Negative reaksjoner om man deler for mye. Kan føle seg oversett om man deler noe og ingen reagerer

Å se på/dele selvskadings- og selvmordsinnhold på nett kan bidra til normalisering/ufarliggjøring av selvskading, konkurranse, smitte/trigge andre. Samtidig positivt med fellesskapsfølelse, forståelse og sosial støtte

Viktig å forstå dette i en større sosial kontekst – utforske omstendigheter som i utgangspunktet bidrar til selvskadingen og bruk av digitale plattformer. Kan være opplevelser av manglende forståelse og støtte «offline»



Hvordan ønsker barn og unge å bli møtt?

- Ta oss og det vi sier på alvor
- Gi oss tid, trygghet, nærhet og forståelse
- Forsøk å forstå det som ligger bak selvskadingen
- Ikke møt oss på en negativ måte - vi er ikke «oppmerksomhetspsyke», men oppmerksomhetstrengende
- Ikke gi opp
- Spør oss direkte
- Vis at du bryr deg, del litt av deg selv
- Gi oss hjelp rettet mot det vi trenger, ikke ut ifra det som står i lærebøkene
- Forsøk å forstå hva som gjør at vi bruker sosiale medier til å dele innhold om selvskading og selvmord
- Vær ydmyk, si unnskyld om du har gjort noe feil

Faglige råd

- Hvordan møte barn og unge om selvskading og selvmordstematikk på sosiale medier
- Tilgjengelige og støttende hjelpere
- Samarbeid om hjelpetiltak og trygg nettbruk
- Selvskading og selvmordstanker som tema i samtalen
- God hjelp og behandling forutsetter tillit
- Utforskende og balanserte holdninger til nettbruk
- Smitteeffekt ved selvskading og selvmord
- Kunnskap om sosiale medier og bruk

Til refleksjon og drøfting

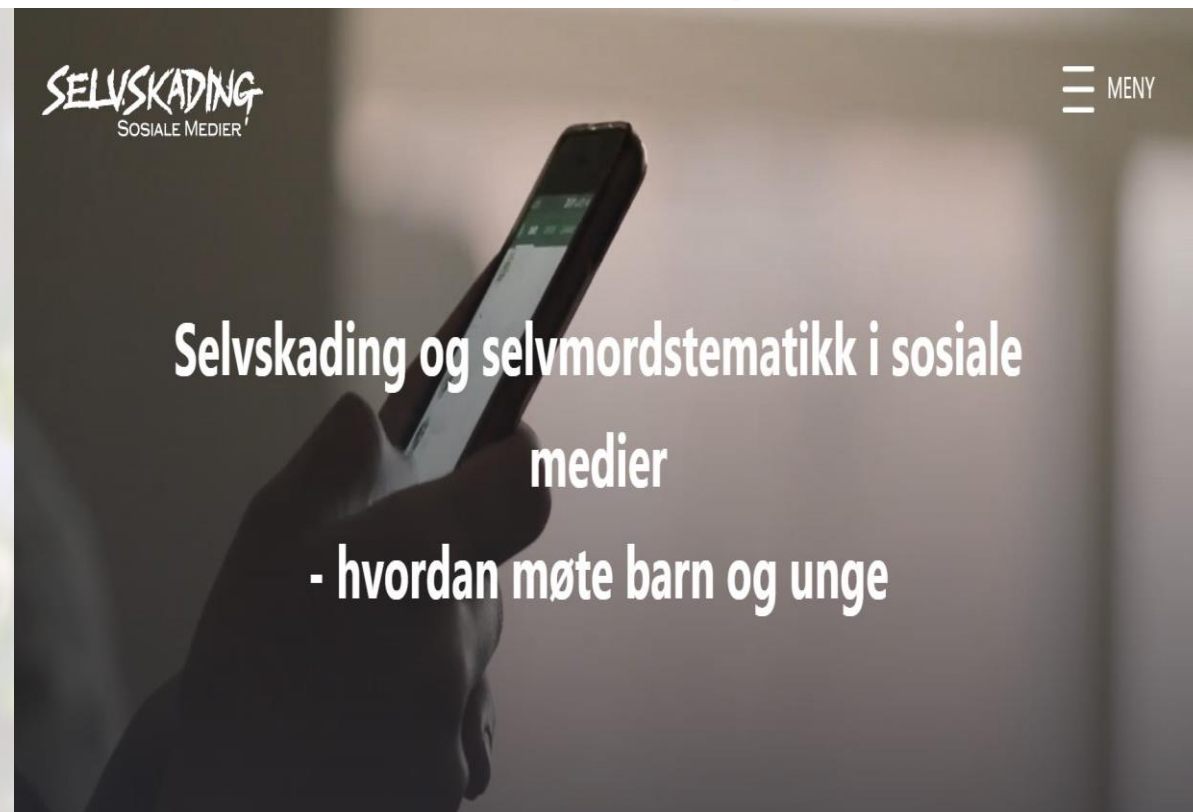
- På hvilken måte kan vi oppnå trygghet i møte med barn og unge (og voksne) som strever med selvskading og/ eller suicidalitet?
- Hva trenger du for å være trygg nok til å spørre direkte om selvskading og suicidalitet og for å ha dette som tema i samtalen?
- Hvordan kan vi ivareta oss selv i møte med den unges smerte og smerteuttrykk?

Nettsteder å besøke;

- www.snakkomselvmord.no



- www.selvskading-some.no



Ressurser

- Veiledende materiell for kommunene <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>
- Selvskading sosiale medier <https://selvskading-some.no/>
- Snakke med barn <https://www.snakkemedbarn.no/>
- Snakk om selvmord <https://www.snakkomselvmord.no/>
- [Nye ressurser for ungdom om trygg kommunikasjon på nett - Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging \(uio.no\) #chatsafe](#)

Takk for meg!

Ved spørsmål, ta kontakt:
Christine.riseth.kvello@stolav.no