

Selvskade hos børn og unge

En kort introduktion til fagpersoner

November 2025

VISO Den nationale videns- og
specialrådgivningsorganisation



Selvskade hos børn og unge. En kort introduktion til fagpersoner

Publikationen er udgivet af

Social- og Boligstyrelsen

Lerchesgade 35, 5.

5000 Odense

Tlf: 72 42 37 00

E-mail: info@sbst.dk

www.sbst.dk

Udgivet november 2025

Layout: 4PLUS4

Download eller se publikationen på www.sbst.dk. Der kan frit citeres fra publikationen med angivelse af kilde.

Indhold

Formål.....	3
Hvad er selvskade?	4
Hvem og hvor mange?.....	4
Hvad og hvorfor?	5
Tegn på selvskade	5
Hvordan kan vi spørge?	6
Hvordan kan vi forholde os til selvskade?.....	7
Hvad er der brug for fra os som fagpersoner?.....	7
Håndtering af egne reaktioner på barnets/den unges selvskade.....	9
Opmærksomhedspunkter	10
Vil du vide mere om selvskade?	11
Referencer	11

Formål

Formålet med denne korte præsentation er at inspirere til, hvordan vi som pædagoger, lærere, socialrådgivere m.fl. kan møde selvskadende adfærd hos børn og unge med faglighed og nysgerrighed.

Materialet kan bidrage til at understøtte refleksioner over vores egen rolle og handlemuligheder, så vi kan bevare fagligheden i følelsesmæssigt belastende samarbejder og være "langtids-holdbare" i vores professionelle virke.



Hvad er selvskade?

” En direkte forsætligt selvpåført ødelæggelse af kropsvæv, der medfører umiddelbar fysisk skade udført med et formål, der ikke er socialt accepteret og uden intention om selvmord”

(International Society for the Study of Selfinjury, august 2021)

Ovenstående definition af selvskade er bredt anerkendt. Flere aspekter diskuteres dog, herunder om skaden skal være selvpåført eller kan være ”selvudløst” og involvere et andet menneske/dyr.

Det diskuteres også, om der skal være vævsskade, da der er fravær af fysisk skade, når man med selvskadende hensigt udsætter sig for digital mobning/udskamning.

Hvem og hvor mange?

- Selvskadende adfærd begynder typisk i puberteten og varer ofte i 1-5 år, men for 20 pct. er selvskaden mere langvarig.
- Mørketal, da der er tabu omkring selvskade og manglende konsensus omkring definitionen af selvskade.
- Mere end hver femte elev i 9. klasse har skadet sig selv med vilje. Blandt elever på ungdomsuddannelserne vurderes det, at mellem hver femte og hver tredje skader sig selv.
- 2/3 er piger og 1/3 drenge, men andelen varierer mellem forskellige studier
- Forhøjet risiko hos udsatte og anbragte børn og unge.

Reference: Børns Vilkår og TrygFonden (2021). Selvskade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge.



Tegn på selvskade

- Selvskade er tæt forbundet med mistrivsel, så man skal som fagperson være opmærksom på, om den unge viser tegn på mistrivsel. Trækker barnet/den unge sig fra det sociale, har depressive eller angstlignende symptomer? Mister barnet/den unge interesse for skolearbejde og vanlige aktiviteter som sport og andre fritidsinteresser?
- Der kan være ridser, blå mærker, rifter, røde knoer, bidmærker, hævede læber, sår og brandmærker eller andre skader på kroppen.
- Går barnet/den unge i tøj, der ikke passer til vejret (fx lange ærmer om sommeren)? Eller trækker barnet/den unge sig fra aktiviteter, hvor kroppen er synlig?
- Meget ofte er selvskaden skjult, og mistrivsel er eneste tegn – så spørg.

Hvad og hvorfor?

- Selvskade er et symptom og ikke en lidelse i sig selv.
- Selvskade er tæt forbundet med psykisk mistrivsel.
- Selvskade er en mestringsstrategi til oftest at regulere svære følelser såsom frygt, tristhed, tomhed, vrede, indre smerte mm. Samtidig kan selvskade give øget følelse af lettelse og nydelse, men også skam.
- Man kan udvikle en afhængighed af selvskade gennem den kortvarige reduktion af negative følelser. Følelsesregulering sker også på biologisk plan, ved at kroppen frigiver opioider, der på samme vis som morfin kan skabe afhængighed. Selvskade er ikke et selvmordsforsøg, men en mestringsstrategi – med forhøjet risiko for senere selvmordsadfærd.

Hvordan kan vi spørge?



De 3 F'er

➔ FORM

Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (f.eks. ved at skære, slå, brænde dig selv) uden hensigt om at tage dit eget liv?

Hvis ja, hvad har du gjort?

➔ FREKVENNS

Hvor mange gange har du skadet dig selv den seneste måned? Og det seneste år?

➔ FUNKTION

Når du har skadet dig selv, hvad hjalp det dig med (f.eks. dæmpe svære følelser, straffe dig selv, få omsorg fra andre eller få en rar følelse)?

Bruger du internettet eller sociale medier i forbindelse med selvskade?

Reference: Jørgensen, I.L., Rubæk, L., & Møhl, B. (2022). Screening for selvskade. Ugeskrift for Læger;184:V10210780.

Hvordan kan vi forholde os til selvskade?

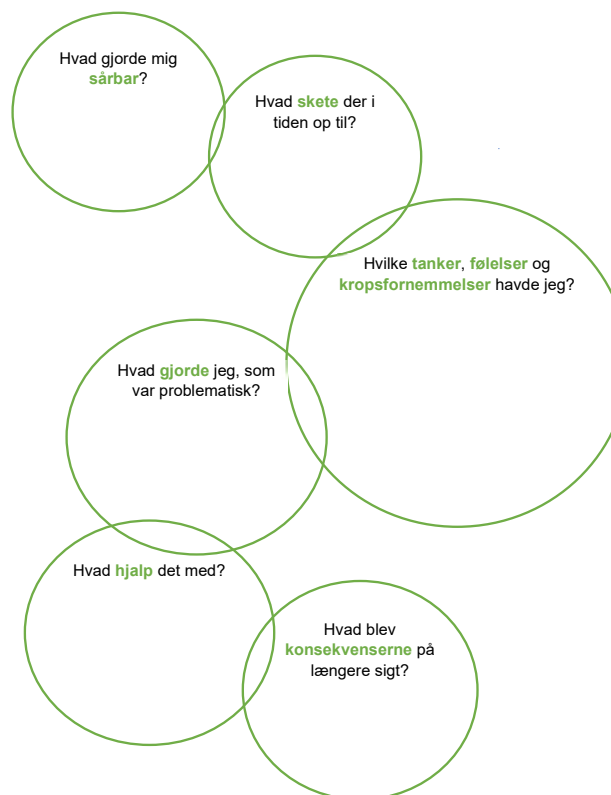
- Du kan som fagperson ikke fremprovokere selvskade ved at spørge ind til det og tale om det (men at se andres selvskade eller billeder af selvskade kan starte trangen til at selvskade).
- Det er en myte, at selvskade "bare" er et forsøg på at få opmærksomhed, og at man bør ignorere det. Hvis selvskaden endelig er for at vise nogen, at man har det svært, skal vi lytte.
- Det er uhensigtsmæssigt at sanktionere eller stoppe selvskaden med tvang. Det stopper måske selvskaden, men kan påvirke barnets eller den unges tillid til os og måske presse denne til at selvskade på mindre synlige steder og eventuelt farligere måder.
- Vi må som fagpersoner hjælpe barnet eller den unge med at få mere hensigtsmæssige mestringsstrategier, før vi beder denne om at stoppe med selvskaden, som, de ved, virker.

Hvad er der brug for fra os som fagpersoner?

- At vi har viden om selvskade og de underliggende problematikker, der udløser og vedligeholder den.
- At vi tør spørge.
- At vi anerkender og validerer barnet/den unge og dennes følelser.
- At vi kan tale om selvskade uden fordømmelse.
- At vi lytter og er nysgerrige på funktionen fremfor fokus på de ydre tegn.
- At vi tilbyder barnet/den unge andre mestringsstrategier at sætte i stedet for selvskade, så selvskaden kan reduceres eller mindskes – nye strategier læres bedst i "fredstid" (se SAFE app for inspiration).
- At vi er opmærksom på barnets/den unges digitale liv omkring selvskaden. Er den unge del af digitale fællesskaber i forhold til selvskade?
- At vi bevarer roen og regulerer egne følelser på en hensigtsmæssig måde, så vi hverken over- eller underreagerer.

Du kan som fagperson bruge dette samtaleredskab til sammen med den unge at adskille følelser, tanker og handlinger. Og til at finde nye færdigheder og strategier på sigt, der kan forebygge trangen til selvskade

1. Hvad skete der?



Psykiatri

TEAM FOR SELVSKADE, REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Sådan vil jeg mindske sårbarhed:

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

Krisestrategier jeg vil bruge, når jeg er i "det røde felt":



3. Hvem blev påvirket?

Blev nogen påvirket eller gik noget i stykker? Hvad kan jeg gøre?

4. Hvordan var det for dig?

Hvordan var det at gennemgå De 4 H'er? Hvad lærte vi?

Håndtering af egne reaktioner på barnets/den unges selvskade

- Selvskade hos den unge kan vække stærke, svære og ofte modsatrettede følelser hos både pårørende og fagpersoner.
- Hjælp derfor hinanden med at se irritation, vrede, straf og bebrejdelser som mulige tegn på, at vi selv bliver pressede.
- Hjælp også hinanden med at være opmærksomme på egne tanker, følelser og handlinger – så der ikke sker mentaliseringssvigt (vi mister fokus på de mentale tilstande, der ligger bag en given adfærd hos os selv og andre).
- Sørg for at have viden om selvskadens mekanismer.
- Faglig sparring og kollegial støtte kan forebygge mentaliseringssvigt og belastning hos forældre og fagpersoner.

Opmærksomhedspunkter



- ➔ Hvordan sikrer vi, at vi anerkender og validerer barnet/den unges følelser og oplevelser, selv når de er udtrykt gennem selvskade?
- ➔ Hvordan kan vi skabe et miljø, hvor det er muligt at tale åbent om selvskade uden at fordømme eller dømme barnet/den unge?
- ➔ Hvordan kan vi arbejde med at bevare vores ro og professionalisme i situationer med selvskade? Hvordan kan vi hjælpe hinanden?
- ➔ Hvornår 'falder vi i' og skaber negative fortællinger om de selvskadende unge i vores personalegruppe? Hvad kan hjælpe os til at begrænse de negative fortællinger?

Vil du vide mere om selvskade?

“Selvskade for begyndere” i Brinkmanns briks, podcast på dr.dk med Lotte Rubæk, leder af Team for Selvskade i Region Hovedstadens Psykiatri (2024).

Selvskadens 10 interventioner udviklet af Region Sjælland: https://www.psykiatrienregsj.dk/media/54cjiwp/selvskadens_10_interventioner_posterversion_2_0.pdf

E-læringsprogram målrettet lærere fra Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade: <http://selvskadeabc.dk/>

Selvskadens psykologi af Lotte Rudbæk, Dansk Psykologisk Forlag (2009).

Selvskade – psykologi og behandling af Bo Møhl, Hans Reitzels Forlag (2015).

Referencer

Børns Vilkår & TrygFonden (2021). Selvskade – et fysisk udtryk for psykisk mistrivsel blandt børn og unge.

Ilsvard, S., Høstrup, M., Hummelmoose, K. Stougaard, L., Lanken S.L., & Pilegaard, S.P. (2019). Unge med spiseforstyrrelser eller selvskadende adfærd: Målgruppebeskrivelse. Metodecentret og DEFACTUM.

Jørgensen, I.L., Rubæk, L., & Møhl, B. (2022). Screening for selvskade. Ugeskrift for læger, 184. Artikel V10210780.

Region Hovedstadens Psykiatri (2024). Selvskadens psykologi [Audiopodcast].

Region Sjælland (2022). Tilgang til og behandling af patienter med selvskadende adfærd. Region Sjællands Dokumentportal.

Region Sjælland (2023). Selvskadens 10 interventioner.

Region Sjælland (2024). SAFE APP – et digitalt værktøj, der hjælper selvskadetruede personer og deres pårørende: <https://www.psykiatrienregsj.dk/om-psykiatrien/psykiatrisk-forskningsenhed/forskningsenheder-og-centre/center-for-forskning-i-relationer-og-deeskalering/safe-app>

Rubæk, L., Møhl, B. (2016). Ikke-suicidal selvskade – et afhængighedssyndrom? Psyke og Logos, 37 (205–219).

Rubæk, L., Møhl, B. (2020). FAQ om selvskade. Hans Reitzels Forlag.

Rubæk, L., Møhl, B. (2025). I tusind stykker, Akademisk Forlag.

Social- og Boligstyrelsen (2025). Evaluering af indsats til unge med selvskade og spiseforstyrrelse.

Sundhedsstyrelsen (2022). En evaluering af satspuljen Styrket indsats til mennesker med spiseforstyrrelse og selvskade.

Sundhedsstyrelsen (2018). Erfaringsopsamling om gode metoder og viden om indsatser målrettet mennesker med selvskadende adfærd.

VIVE, (2013). Anbragte 15-åriges hverdagsliv og udfordringer.

VIVE (2013). Unges selvskade og spiseforstyrrelse – Kan social støtte gøre en forskel?



Social- og Boligstyrelsen
Lerchesgade 35, 5.
5000 Odense
Tlf.: 72 42 37 00
www.sbst.dk

VISO Den nationale videns- og
specialrådgivningsorganisation