



Ungdom og selvskading

- mer enn det øyet kan se?

Kandidatnummer: 278

VID vitenskapelig høyskole

Oslo

Fordypningsoppgave

Master i sykepleie med et kommunehelsetjenesteperspektiv

Kull: MIS 19

Antall ord: 4233

Dato: 30.04.21

## **Sammendrag**

### **Innledning med bakgrunn**

Selvskading er et stort folkehelseproblem, både i Norge og ellers i verden. Et gjennomsnitt på 18 % av ungdom mellom 12-18 år oppgir å ha skadet seg selv med vilje, og denne atferden er ofte et uttrykk for at noe er galt. Årsakene til selvskading kan være sammensatte og mange og variere fra person til person. Det er en uhensiktsmessig og skadelig atferd over tid, og den gir risiko for relasjonelle utfordringer og tap av selvverd. Hensikten med denne artikkelen er å undersøke hva forskning sier om ungdom og årsaker til selvskading, og dermed få en større forståelse av hva selvskading blant ungdom kan handle om.

### **Metode**

Artikkelen er en litteraturstudie. Det ble i februar 2021 gjennomført semisystematiske litteratursøk i databasene Cochrane Library, Medline, PsykInfo og Cinahl. Av totalt 207 treff, ble 4 artikler inkludert.

### **Resultat**

Den mest oppgitte årsaken til selvskading hos ungdom var å redusere vonde følelser, etterfulgt av å straffe seg selv eller et ønske om å dø. I tillegg ble det også funnet flere mellommenneskelige motiv, men disse fikk mindre støtte. Det eksisterte til en viss grad ulike oppfatninger hos ungdommene selv og hos hjelpeapparatet av årsaker bak selvskadende atferd.

### **Konklusjon**

Årsaker til selvskading blant ungdom er mange, men de er i hovedsak intrapersonlige. Fokus på ungdommenes eget perspektiv, og bevissthet rundt egen forforståelse hos hjelpere er viktig for å forstå hva selvskading blant ungdom kan handle om.

### **Nøkkelord**

selvskading, selvskadende atferd, ungdom, årsaker

## **Abstract**

### **Introduction and background**

Self harm is a major public health problem in Norway aswell as in the rest of the world. On the average, 18 % of adolescents aged 12-18 years reports having engaged in self harm, and this behavior often indicates that something is wrong. The reasons for self harm can be compounded and numerous, and differ from person to person. Over time, self-injurious behavior is inexpedient and detrimental with risk of relational problems and loss of self-esteem. The aim of this article is to examine the research on adolescents and reasons for self harm, and thus gain greater comprehension of what self harm among adolescents is all about.

### **Method**

This article is a litterature study. In january 2021, semi-systematic searches were conducted in the following databases: Cochrane Library, Medline, PsykInfo and Cinahl. Out of a total search result of 207, 4 articles were included.

### **Results**

The most commonly endorsed reason for self harm among adolescents was to get relief from a terrible state of mind, followed by punishing oneself or wanting to die. Furthermore, several interpersonal motives were also found, but with lower support. Somewhat, there was various comprehensions among adolescents themselves and helpers of the reasons behind self-injurious behavior.

### **Conclusion**

Reasons for self harm among adolescents is numerous, but mainly they are intrapersonal. A focus on adolescents own perspective and awareness of own preconceptions among helpers is important to comprehend what self harm is all about.

### **Keywords**

self harm, self-injurious behavior, adolescent, reasons

## Innledning og bakgrunn

Selvskading er et stort folkehelseproblem, både i Norge og ellers i verden (Ribe & Mehlum, 2015, s. 13). Denne artikkelen har fokus på selvskading blant ungdom i tenårene.

Ungdomstiden er en viktig periode av livet, men den kan også være krevende. Psykiske helseproblemer vil for noen oppstå nettopp i denne perioden, og for noen vil de også vedvare over tid (Alnæs, 2019). Et gjennomsnitt på 18 % av ungdom mellom 12-18 år oppgir at de har skadet seg selv med vilje, og atferden er ofte et uttrykk for at noe er galt og gjerne et tegn på underliggende psykiske helseproblemer. Fokus på psykisk helse er viktig for at disse ungdommene skal få nødvendig hjelp, og for at utfordringer og hjelpebehov avdekkes så tidlig som mulig (Helsedirektoratet, 2017). Tidlig oppdaging kan forebygge og hindre at barn og unge utvikler langvarige problemer eller lidelser, og bidra til at de får den oppfølgingen de trenger (Helsedirektoratet, 2019).

Kvaale og Mossige (2019, s.69-70) trekker frem at det i hovedsak finnes to måter å definere selvskading på. Den ene definisjonen vektlegger en ikke-suicidal intensjon, mens den andre ikke skiller mellom suicidal og ikke-suicidal intensjon i like stor grad. Begrunnelsen bak sistnevnte definisjon underbygges med at det er vanskelig å vite hva som faktisk er intensjonen når en person skader seg selv, og at denne noen ganger også kan endre seg underveis. Grensene er gjerne uklare, og de som skader seg selv kan også ha et dødsønske (Larsen & Fixdal, 2017, s. 9). Selv om det eksisterer ulike definisjoner på hva selvskading er, beskriver de fleste dette fenomenet som en intendert handling med mål om å påføre seg selv fysisk skade på kroppen, med eller uten intensjon om å dø. Denne beskrivelsen er utgangspunktet for denne artikkelen. Det eksisterer også ulik forståelse når det gjelder hva som vektlegges i beskrivelser og forståelse av selvskading i hjelpeapparatet (Kvaale & Mossige, 2019, s. 69-70). Helsedirektoratet (2017) understreker at det er viktig å være klar over at årsakene til selvskading kan være sammensatte og mange, og at de varierer fra person til person. Selvskadende atferd er uhensiktsmessig og skadelig over tid og gir risiko for relasjonelle utfordringer og tap av selvverd.

Å se at andre har det vondt, utløser ofte et ønske om å hjelpe. Det er likevel ikke sikkert at den som skader seg selv ønsker å motta hjelp, da selvskading gjerne oppleves som en løsning og ikke som et problem for den det gjelder. Selvskading kan være et uttrykk for at

den som skader seg er overveldet, fremmedgjort eller forvirret av intenst ubehagelige følelser. Dette gjør tilnærmingen til disse ungdommene ekstra utfordrende (Øverland, 2012, s. 200). Den høye forekomsten av selvskading viser behov for både forebyggende tiltak og hjelpetilbud, og for å kunne hjelpe ungdom som selvskader er det nødvendig med tilstrekkelig kompetanse og kunnskap om årsakene bak (Helsedirektoratet, 2017). Selv om forekomsten er høy, foreligger det stor mangel på kunnskap og forståelse både i samfunnet generelt og i hjelpeapparatet. Det er kjent at risikofaktorer har sitt opphav i barndom og oppvekst og at det ikke er helt tilfeldig hvem som selvskader. Det å bli utsatt for ulike fysiske og psykiske traumer er nært forbundet med utvikling av selvskadende atferd, og jo større omfanget av slike traumer er, jo større vil konsekvensene bli for psykisk, kroppslig og personlighetsmessig utvikling. Forskning har også vist at visse genetiske faktorer kan gjøre noen ekstra sårbare i møte med det psykososiale miljøet de er en del av (Ribe & Mehlum, 2015, s. 14-15). Åkerman (2010, s. 26-27) viser til den velkjente stress-sårbarhetsmodellen, som hevder at det er en kombinasjon av en følelsesmessig sårbarhet og stressende faktorer som leder til psykisk lidelse. Selv om selvskading ikke regnes som en psykisk lidelse i seg selv, viser forskning en samvariasjon mellom noen psykiske lidelser og selvskading. Det er allikevel ikke selvsagt at alle som skader seg selv har en psykisk lidelse (Henriksen, 2019). Det eksisterer både hjelpende og nedbrytende faktorer som kan øke eller redusere forutsetningene for at en person kommer seg gjennom vanskelige livssituasjoner. En person som skader seg selv kan være ute av stand til å sette ord på følelsene sine og til å få kontroll over disse når de blir ubehagelige. Manglende evne til selvregulering og til å trøste seg selv, kan føre til at noen lindrer ubehag ved hjelp av selvskading. Som mestringsstrategi kan dette skape en sterk avhengighet (Ribe & Mehlum, 2015, s. 14-15).

Helsedirektoratet (2017) peker også på at selvskading ofte oppstår i en vanskelig livssituasjon. I tillegg til risikofaktorer, viser de også til beskyttelsesfaktorer som kan bidra til å redusere selvskadende atferd. Relasjoner preget av god kommunikasjon, og som bidrar til hjelp og støtte når det gjelder problemløsning, utløp for frustrasjon og konflikthåndtering løftes frem som viktig. I tillegg vil en generell motstandsdyktighet være nyttig for disse ungdommene. I sin kvalitative studie, understreker Kvale og Mossige (2019, s. 84) at mange ungdommer har et ønske om å åpent kunne formidle sine rasjonaliserende forståelser av og forklaringer på egen selvskading. De som skader seg selv kan møte hjelpere som har

stigmatiserende holdninger til den selvskadende atferden, og møtet oppleves dermed negativt. Det pågår mye forskning som i fremtiden kan bidra til økt forståelse for hvorfor noen utvikler selvskadende atferd, og denne forståelsen er avgjørende for å kunne ivareta og hjelpe disse ungdommene (Ribe & Mehlum, 2015, s. 19). I artikkelen vil begrepene årsak og motiv brukes synonymt.

### **Hensikt og problemstilling**

Hensikten med denne artikkelen er å undersøke hva forskning sier om ungdom og årsaker til selvskading, og dermed få en større forståelse av hva selvskading blant ungdom kan handle om. På bakgrunn av dette er følgende problemstilling formulert:

*“Hva sier forskning om årsaker til at ungdom skader seg selv?”*

### **Metode**

Artikkelen er en litteraturstudie hvor det i februar 2021 ble foretatt semisystematiske litteratursøk i databasene Cochrane Library, Medline, PsykInfo og Cinahl. Søkord ble definert med utgangspunkt i tema og problemstilling, og kombinasjonsordene OR og AND ble brukt for å utvide og avgrense søket. Inklusjonskriterier var at artiklene var fagfellevurderte, at de omhandlet ungdommer og at de var publisert i perioden 2011-2021. Eksklusjonskriterier var studier rettet mot spesielle grupper eller studier fra land med en levestandard som ikke var sammenlignbar med den norske. Søkene ga totalt 207 treff, hvor tittel ble vurdert opp mot relevans for problemstillingen. Deretter ble sammendrag gjennomgått på et utvalg av artiklene. 22 artikler ble ansett som relevante og vurdert i fulltekst, 4 av disse ble inkludert i studien. Ved gjennomgang og kritisk vurdering av artiklene ble det benyttet sjekklister fra Helsebiblioteket (2016). Detaljert søkehistorikk presenteres i tabell I.

Tabell 1. Søkehistorikk

Database	Søkeord	Treff	Relevante	Inkluderte
Cochrane Library	Self-injurious behavior OR Self harm AND Adolescent AND Reasons	10	0	0
Medline	Self-injurious behavior OR Self harm AND Adolescent AND Reasons	88	9	2
PsykInfo	Self-injurious behavior OR Self harm AND Adolescent AND Reasons	40	7	1
Cinahl	Self-injurious behavior OR Self harm AND Adolescence AND Reasons	69	6	1
I alt		207	22	4

### Etiske vurderinger

Alle de inkluderte artiklene er engelske, og det må derfor tas i betraktning at språk begrensninger kan ha resultert i oversettelser som ikke er helt presise. I tillegg kan egen forforståelse ha påvirket fortolkningen. VID's retningslinjer for oppgaveskriving er fulgt (VID, 2020).

## Resultat

De inkluderte artiklene presenteres i tabell II.

Tabell II. Litteraturmatrise

Referanse	Hensikt/ Problemstilling	Metode	Resultat/Diskusjon
<p>Doyle, L., Sheridan, A., &amp; Treacy, M.P. (2017).</p> <p>Motivations for adolescent self-harm and the implications for mental health nurses.</p> <p>Ireland</p>	<p>Å identifisere motiver bak skoleungdommers selvskading.</p>	<p>Tverrsnittstudie med åpne tilleggsspørsmål</p> <p>856 elever (15-17 år)</p> <p>11 skoler</p>	<p>Den vanligste årsaken til selvskading var å redusere og lindre vonde følelser. Det ble funnet lav støtte til at selvskading har interpersonlige årsaker, selv om dette er en vanlig oppfatning.</p>
<p>Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A.C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Kabir, N.A. &amp; Christou, P.A. (2018).</p> <p>Prevalence and Characteristics of Self-Harm in Adolescents: Meta-Analyses of Community-Based Studies 1990-2015.</p> <p>USA</p>	<p>Å skaffe metaanalytiske estimater av selvmordsrisiko og selvskadende atferd blant ungdom, og hva som kjennetegner denne atferden.</p>	<p>Systematisk oversiktsartikkel, metaanalyse.</p> <p>261 inkluderte studier (hvorav 18 omhandlet årsak til selvskading)</p> <p>597 584 ungdommer (12-18 år)</p>	<p>Den vanligste årsaken til selvskading var å redusere tanker og følelser, etterfulgt av å straffe seg selv. Studien viser til et høyt nivå av følelsesmessig smerte som underliggende årsak.</p>
<p>Rasmussen, S., Hawton, Kieth., Philpott-Morgan, S. &amp; O'Connor, R. (2016).</p> <p>Why Do Adolescents Self-Harm?</p> <p>United Kingdom</p>	<p>Å undersøke hvilke motiv som er vanligst blant ungdom som oppgir å ha skadet seg selv, om de motivene de oppgir som utgangspunkt for selvskadingen kan forutsi om de fortsetter atferden etter 6 måneder, og om motivene er ulike hos gutter og jenter.</p>	<p>Tverrsnittstudie</p> <p>987 elever (14-16 år)</p> <p>16 skoler</p>	<p>Å redusere vonde følelser var den vanligste årsaken til selvskading, og dette motivet økte også sannsynligheten for at atferden fortsatt var til stede etter 6 måneder. Interpersonlige motiv var de minst oppgitte årsakene.</p>
<p>Sandy, P.T. (2013)</p> <p>Motives for self-harm: views of nurses in a secure unit</p> <p>South Africa (studien er utført i England)</p>	<p>Å utforske hvordan sykepleiere på en sikkerhetsenhet for ungdom forklarer motivene bak når ungdom skader seg selv.</p>	<p>Kvalitativ studie, fenomenologisk tilnærming med semi-strukturerte intervju</p> <p>25 sykepleiere</p> <p>En sikkerhetsenhet for ungdom</p>	<p>Funnene indikerer at selvskadende atferd har flere motiv, deriblant følelsesregulering, stressmestring, å avverge død, gjenvinne kontroll og søken etter oppmerksomhet. Atferden er kompleks, og stigmatiserende holdninger blant hjelpere kan bidra til forverring.</p>



I studien til Rasmussen et al. (2016, s. 178-180) kom det tydelig frem at å redusere vonde følelser var den mest oppgitte årsaken, men flere oppga også at de hadde et ønske om å dø eller at de ville straffe seg selv. Studien viste også at noen ungdommer ønsket å vise hvor desperate de følte seg, mens et mindretall oppga at de ville finne ut om noen virkelig var glad i dem, at de ville skremme noen, at de ville få oppmerksomhet eller at de skulle hevne seg på noen. Denne studien ønsket i tillegg å se på om det var en sammenheng mellom det ungdommene oppga som årsak til selvskadingen og repeterende atferd på et senere tidspunkt, og de utførte derfor den samme spørreundersøkelsen på de samme ungdommene 6 måneder senere. Da fant de at det å redusere vonde følelser hadde en betydelig sammenheng med repeterende atferd.

Studien til Doyle et al. (2017, s. 137-138) fant også at den vanligste årsaken til ungdommenes selvskading var å redusere vonde følelser, etterfulgt av årsakene å straffe seg selv og at de hadde et ønske om å dø. Ved bruk av etterfølgende åpne spørsmål, fikk ungdommene mulighet til å beskrive med egne ord sine personlige motiver bak selvskadingen. Gjennom en slik åpen tilnærming fant de at nesten halvparten av de som hadde skadet seg selv gjorde det for å håndtere følelser som sinne og frustrasjon, og følelsen av å være nedstemt og deprimert. Noen hadde et ønske om å føle seg bedre, mens andre betraktet selvskadingen som en reaksjon på en stressende eller betydningsfull livshendelse. Et mindretall oppga årsakene lav selvtillit og selvfølelse eller at det var for å føle noe. Denne studien fant også en viss grad av støtte til at selvskading brukes til påvirke personer i ungdommens miljø. Noen oppga at de ønsket å vise hvor desperate de følte seg, men kun en liten andel oppga at de utførte selvskading for å skremme noen, for å ta hevn, for å finne ut om noen var glad i dem eller for å få oppmerksomhet.

Gillies et al. (2018, s. 738-739) fant i sin oversiktsartikkel et høyt nivå av følelsesmessig smerte som underliggende årsak til selvskading blant ungdom. Å redusere følelser eller tanker var den vanligste årsaken, etterfulgt av et ønske om å straffe seg selv. Noen studier pekte på at årsak til selvskading var forbundet med et ønske om å dø, at det ble brukt som mestringsstrategi eller at de gjorde det for å føle noe, selv om det var følelsen av smerte. Andre årsaker som nevnes i studien er ulykkelighet, depresjon, sinne eller opprørthet, lav selvfølelse, familieproblemer, ønske om å føle seg avslappet, ha noe å gjøre når en er alene, mislykkethet, ensomhet, psykisk smerte, personlige problemer og stressfaktorer. Studien

trekker også frem det kommunikative aspektet ved å la noen få vite eller for å få en reaksjon.

I studien til Sandy (2013, s. 361-262), var det flere sykepleiere som pekte på at det vanligste motivet til selvskading hos ungdommene var regulering av vonde følelser. Alle oppga at ungdommene skadet seg selv for å få utløp for utholdelige og vonde følelser, og for roe seg ned og føle seg trygge. Sykepleierne mente at selvskadingen fungerte som en følelsesmessig frigjøring, idet den gjorde ungdommene roligere. Følelser som spesielt kunne assosieres med selvskadende atferd var sinne, frustrasjon, frykt og skyld og i kombinasjon med hverandre ble disse følelsene uhåndterbare for mange av ungdommene. Noen av sykepleierne påpekte at de så en sammenheng mellom selvskading og manglende evne til å uttrykke følelser verbalt, og at den selvpåførte skaden tok oppmerksomheten bort fra de vonde følelsene og over på noe som var mer overkommelig. Å straffe seg selv ble også utpekt som årsak. Noen nevnte at de ungdommene som kuttet seg selv, gjorde det for å få en selvrensende følelse som følge av seksuelt misbruk. I noen tilfeller mente de også at selvskadingen ble utført for å unngå selvmord. Det ble påpekt at selvskading som følelsesregulering og overlevelsesstrategi kunne virke forsterkende på atferden, ved at det ga ungdommene eierskap til eller gjenvunnet kontroll over egen kropp. Videre hevdet sykepleierne i denne studien at selvskadingen også var et resultat av samhandlingen mellom ungdommen og andre mennesker og av miljøpåvirkning. Følelser som selvhat og selvbebreidelse etter et traume kunne komme til uttrykk i form av sinne og hat overfor en gjerningsperson eller overgriper, og selvskadingen ble en måte å straffe denne personen på. Det var en felles forståelse blant de fleste sykepleierne i studien at selvskading har en betydelig påvirkningskraft på andre. De hevdet at motivet noen ganger var å få oppmerksomhet og dermed påvirke den omsorgen de fikk. Andre løftet frem at noen av ungdommene skadet seg selv for å skyve andre unna. I intervjuene kom det også frem at sykepleierne mente noen skadet seg selv som en direkte følge av det kontrollerte miljøet de var en del av på enheten, og den umyndiggjøringen, maktesløsheten og forsømmelsen de følte som følge av det. Videre kunne dette føre til manglende mestring av personlige problemer, som igjen resulterte i selvskading. Stigmatiserende holdninger blant sykepleierne ble også nevnt som en årsak til selvskading, da det bidro til ydmykelse og tap av håp.

## Diskusjon

Både Doyle et al., (2017) og Rasmussen et al., (2016) kategoriserer sine funn i intrapersonlige (indre) og interpersonlige (ytre/mellommenneskelige) årsaker. I diskusjonen vil funn fra alle de inkluderte studiene diskuteres ut ifra denne kategoriseringen.

### Intrapersonlige årsaker

Alle de inkluderte studiene fant at intrapersonlige motiver dominerte årsaksbildet, og at å redusere vonde følelser var den mest oppgitte årsaken. Selvskadingen ble en form for følelshåndtering og følelsesregulering som for mange resulterte i en opplevelse av ro og mestring. Dette samsvarer med studien til Kvaale og Mossige (2019, s. 76-77), der ungdommene gir uttrykk for selvskadingens beroligende funksjon, og som metode for å regulere og ta styring over egne følelser. Sandy (2013, s. 361) viser også til en beskrivelse av følelsmessig frigjøring og opplevelse av ro hos ungdommene. Dette gjenspeiles i boken til Åkerman (2010, s. 33-37), som peker på den befrielsen og roen selvskadingen gir, i det den blir en slags selvmedisinering for å døyve negative følelser. Den psykiske smerten byttes ut med en fysisk smerte som er lettere å håndtere. Stänicke (2019, s. 2) sier også at hennes metaanalyse underbygger tidligere forskning når det gjelder selvskading som følelsesregulering, ettersom reduksjon av og kontroll over følelser oppleves som essensielt. I januar 2021 lanserte Forandringsfabrikken Kunnskapssenter rapporten "Vi vil dere skal forstå", med kunnskap direkte fra 142 barn og unge om egen erfaring med selvskading. Denne rapporten gir også et tydelig bilde av at selvskading handler om noe som er strevsomt, vanskelig eller vondt på innsiden (Forandringsfabrikken kunnskapssenter, 2021, s. 11). Noen av sykepleierne i studien til Sandy (2013, s. 361) påpekte at de så en sammenheng mellom selvskading og manglende evne til å uttrykke følelser verbalt. Dette finner ikke Kvaale og Mossige (2019, s. 82) i sin studie, men at ungdommene heller virker å ha et veldig bevisst forhold til egne følelser i det de gir detaljerte beskrivelser av både tanker, følelser og selvskadende handlinger. Rasmussen et al. (2016, s. 180) påpekte i tillegg at å redusere vonde følelser hadde en betydelig sammenheng med repeterende atferd, og at dette stemmer overens med at mer intense følelser er forbundet med en større emosjonell dysregulering som videre øker risikoen for selvskading. Denne sammenhengen

blir også beskrevet i studien til Sandy (2013, s. 361). Når selvskadingen blir en måte å regulere følelsene på vil den påfølgende opplevelsen av kontroll kunne bidra til at atferden gjentas. Doyle et al. (2017, s. 139) hevder også at jo større reduksjonen i negative følelser er, jo større er sjansen for gjentakelse. Ifølge Helsedirektoratet (2017) er selvskading en mestringsstrategi som brukes for komme ut av en vond og vanskelig situasjon. Selvskadingen kan fylle mange viktige funksjoner og den fungerer for mange ungdommer som en problemløsningsstrategi. Nettopp derfor kan det være vanskelig å bryte dette atferdsmønsteret.

Både Doyle et al. (2017, s. 138), Gillies et al. (2018, s. 738) og Sandy (2013, s. 361) utpeker belastende livshendelser som årsak til selvskading. Dette kunne være relatert til blant annet familieforhold eller traumer som seksuelle overgrep. Ifølge sykepleierne i studien til Sandy (2013, s. 361) kunne selvskadingen gi en følelse av renhet etter seksuelt misbruk, da det rennende blodet hadde en rensende effekt. Helsedirektoratet (2017) støtter funnene om at selvskading ofte oppstår i en vanskelig livssituasjon, og at mange av de ungdommene som skader seg selv har gjennomgått traumatiske opplevelser, som overgrep, omsorgssvikt, tap og separasjon. Funn fra studien til Kvaale og Mossige (2019, s. 78) bekrefter også at selvskading kan knyttes til hendelser som oppstår i ungdommens nære relasjoner, og at det kan handle om konflikt, kommunikasjonsvansker, vold, brudd og tap.

Samtlige av de inkluderte studiene oppga det å straffe seg selv som en viktig årsak til selvskading. Kvale og Mossige (2019, s. 77) viser til at noen ungdommer omtaler dette som en vanesak eller som en rutine for at de vonde tankene skulle slippe taket. Lav selvfølelse og negativt selvbilde er sentrale årsaker til at noen bruker selvskading som straff og som et uttrykk for det selvhatet de føler (Åkerman, 2010, s. 34). Det er kjent at lav selvfølelse skaper en økt sårbarhet for psykiske helseplager og selvbebreidelse (Steigum, 2020). Referert i Ertzeid (2019), sier Mossige at mange av disse ungdommene lever i et miljø som er lite bekræftende og støttende, og at et negativt selvbilde er et resultat av dette. De finner grunner til å straffe seg selv, fordi de har en oppfatning av at de fortjener det. Både Doyle et al., (2017, s. 138) og Gillies et al. (2018, s. 738) peker på at noen ungdommer oppga lav selvfølelse som årsak til selvskading.

Foruten studien til Sandy (2013), peker studiene på at et utvalg av ungdommene begrunnet selvskadingen med et ønske om å dø. Helsedirektoratet (2017) viser også til denne

sammenhengen mellom selvskading og selvmordsforsøk. Noen har gjentatte episoder med alvorlig selvskading uten at de ønsker å ta sitt eget liv, mens andre har en suicidal intensjon eller de er ambivalente. Å peke på intensjonen bak handlingen kan mange ganger være vanskelig, og Kvaale og Mossige (2019, s. 69) argumenterer for at dette er en viktig grunn til å ikke skape et skille på grunnlag av intensjon om å ta sitt eget liv eller ikke. Mehlum, referert i Fonn (2017) hevder likevel at det er viktig å ikke blande disse to fenomenene, for å unngå over- og underbehandling. Rasmussen et al. (2016, s. 180) hevder i tillegg at selvskadingsens alvorlighetsgrad ikke kan forklares ut ifra om ungdommen hadde et ønske om å dø eller ikke. I studien til Sandy (2013, s. 361) nevner sykepleierne at noen ungdommer også brukte selvskadningen som en metode for å *unngå* død. De ungdommene som hadde traumeerfaringer, kunne oppleve et virvar av uutholdelige følelser som kunne ende fatalt dersom de ikke fikk utløp for dem. Dermed skadet de seg selv som et alternativ til selvmord. Dette beskriver også Ribe og Mehlum (2015, s. 18), i det de sier at selvskading på kort sikt faktisk kan ha en selvmordsforebyggende effekt. På lengre sikt er dette likevel en dårlig løsning, ettersom det er stor fare for at alvorlighetsgraden vil øke i takt med faren for liv og helse. De understreker også at de problemene som ligger til grunn ikke vil bli borte, men heller forverre seg etter hvert som situasjonen utvikler seg.

### **Interpersonlige årsaker**

Det har tidligere eksistert en oppfatning av selvskading som en manipulerende handling eller som en trussel om selvmord, og selvskadere ble dermed i stor grad møtt med skepsis og avvisning. Dette synet er ikke like fremtredende i dag (Holm, 2020), men studiene fra litteratursøket viser likevel til at noen også oppgir interpersonlige årsaker til selvskading blant ungdom. Helsedirektoratet (2017) viser også til selvskadings mellommenneskelige funksjon, ved at noen ungdommer skader seg selv for å oppnå økt støtte og unngåelse av urimelige eller uønskede krav. Å vise hvor desperate de følte seg var den vanligste interpersonlige årsaken til ungdommene i studiene til både Rasmussen et al. (2016, s. 179) og Doyle et al. (2017, s. 138). Selvskadningen blir da en form for kommunikasjon med andre, i det den er et uttrykk for smerte eller et behov for hjelp. Den kan videre bli en måte kontrollere relasjonen til andre mennesker på (Ribe & Mehlum, 2015, s. 14). Stänicke (2019, s. 2) mener ungdommene bruker selvskading til å kommunisere viktige erfaringer til

mennesker som betyr noe for dem. Et slikt kommunikativt perspektiv blir også løftet frem i oversiktsartikkelen til Gillies et al. (2018, s. 738). Både Rasmussen et al. (2016, s. 178) og Doyle et al. (2017, s. 138) fant lav støtte til årsakene å skremme noen, ta hevn, finne ut om noen var glad i dem og få oppmerksomhet. Ribe og Mehlum (2015, s. 14) understreker at det er en myte at ungdom i hovedsak skader seg for å få oppmerksomhet. Mange av deltakerne i undersøkelsen til Forandringsfabrikken (2021, s. 14) påpekte også at andre begrunnet selvskadingen med oppmerksomhet, men selv hevdet de at de ville si ifra om at de hadde det veldig vondt. Det er verdt å merke seg at sykepleierne i studien til Sandy (2013, s. 361-362) tillegger interpersonlige årsaker større verdi enn de andre studiene. Dette underbygger det Kvaale og Mossige (2019, s. 70) sier om at det enda kan eksistere en forståelse hos hjelpeapparatet av at selvskading er noe som gjøres av strategiske grunner og for å oppnå noe, og at slike holdninger kan ha negative konsekvenser for disse ungdommene. Sykepleierne hevdet at ungdommene skadet seg selv for å få oppmerksomhet og dermed påvirke den omsorgen de fikk. Samtidig var de klar over at stigmatiserende holdninger kunne bidra til mer selvskading hos ungdommene. Noen av sykepleierne pekte også på en annen mellommenneskelig side ved selvskadingen, i det de trodde at noen av ungdommene hadde til hensikt å skyve andre unna (Sandy, 2013, s. 362). Doyle et al. (2017, s. 140) nevner også motviljen disse ungdommene har til å søke hjelp, noe som samsvarer med det Øverland (2012, s. 200) sier om unnvikelse fremfor takknemlighet i møte med hjelpeapparatet. Det er også interessant å bemerke seg at sykepleierne i studien til Sandy (2013, s. 362) så en sammenheng mellom selvskading og det å være på institusjon, og at et kontrollert miljø kan utløse maktesløshet, frustrasjon og sinne som igjen kan trigge selvskadende atferd. Dette understreker viktigheten av fokus på psykisk helse og avdekking av utfordringer og hjelpebehov så tidlig som mulig (Helsedirektoratet, 2017).

## **Metodediskusjon**

For kritisk vurdering av de vitenskapelige artiklene, er det benyttet sjekklister fra Helsebiblioteket (2016). Én av de fire inkluderte artiklene er en oversiktsartikkel, én er en kvalitativ studie med semi-strukturerte intervju, og to er tverrsnittstudier. En oversiktsartikkel kan gi god oversikt over gjeldende forskning på et bestemt område, basert på funn fra flere enkeltstudier (Nortvedt et al., 2012, s. 135). Styrker ved oversiktsartikkelen

er at selve oppsummeringen er av nyere dato og at den har et tydelig definert forskningsspørsmål. En begrensning er likevel at den har inkludert forskning fra studier som er av eldre dato, og som kanskje ikke er like relevante i dag (Gillies, et al., 2018). Kvalitative studier brukes for å undersøke og beskrive menneskers opplevelser og erfaringer (Helsebiblioteket, 2016). Sandy (2013), bruker semi-strukturerte intervju av sykepleiere for å utforske deres forklaring på årsaker til ungdommers selvskading. Styrken ved denne metoden er at den gir en rik beskrivelse av det som undersøkes (Nortvedt, et al., 2012, s. 78), og i denne litteraturstudien tilfører den et hjelper-perspektiv på årsaker bak ungdommers selvskading. Begrensninger med studien er likevel at den har et relativt lite utvalg, og at den er utført i en avgrenset enhet. I tillegg blir det ikke oppgitt konkret alder på ungdommene på institusjonen (Helsebiblioteket, 2016, Sandy, 2013). En tverrsnittstudie gjennomføres ved at informasjon planlagt samles inn i et definert utvalg på et gitt tidspunkt, og egner seg godt til å beskrive forekomst og fordeling, men også til å finne sammenhenger (Nortvedt et al., 2012, s. 95). Styrkene ved begge de inkluderte tverrsnittstudiene er at de på en enkel måte estimerer utbredelsen av selvskading blant et relativt stort utvalg av ungdom, i tillegg til at de gir kunnskap om forhold som påvirker selvskadende atferd (Rasmussen et al., 2016, Doyle et al., 2017). Rasmussen et al. (2016, s. 181) viser selv til begrensningen som ligger i at de kun har brukt standardisert spørreskjema, og at ungdommene derfor ikke fikk mulighet til å oppgi andre motiv. En styrke ved standardiserte spørsmål er likevel at det gir mulighet til direkte sammenligning med funn fra lignende studier. I tillegg til standardisert spørreskjema, bruker Doyle et al. (2017) også åpne spørsmål og svar og får dermed mer detaljerte beskrivelser fra ungdommene selv.

De inkluderte studiene er fra USA, Storbritannia og Irland, og funnene kan derfor vurderes til å være overførbare til norsk praksis, ettersom dette er land som har flere likhetstrekk med Norge. Det må allikevel tas i betraktning at oversiktsartikkelen ikke hadde restriksjoner relatert til hvilket land studiene var utført i, og at noen av funnene derfor kan komme fra land som ikke er direkte sammenlignbare med Norge.

Alle artiklene er fagfellevurderte, og publisert i anerkjente tidsskrifter. Ved bruk av inklusjons- og eksklusjonskriterier ble søket tilpasset og begrenset slik at treffene ble relevante for problemstillingen. Det kan ikke utelukkes at dette har ekskludert andre relevante studier.

## Konklusjon

Litteraturgjennomgangen viser at årsakene til selvskading blant ungdom er mange og sammensatte. Samtidig er det tydelig at intrapersonlige motiv dominerer årsaksbildet, og reduksjon av vonde følelser er det mest oppgitte motivet. Litteraturgjennomgangen viser også at hjelpere til en viss grad vektlegger interpersonlige årsaker i større grad enn ungdommene selv. Dette kan tyde på at det i hjelpeapparatet fortsatt eksisterer stigmatiserende holdninger og en forståelse av selvskading som strategi for å oppnå noe. Forskningen viser at det i senere år har vært et økt fokus på det ungdommene selv forteller om årsaker til selvskading, og denne erfaringsbaserte kunnskapen fra ungdommenes eget perspektiv kan gi en økt forståelse som bidrar til at disse ungdommene får riktig og tilpasset hjelp. Det blir derfor viktig å legge vekk egen forforståelse og heller kartlegge hvilken betydning atferden har for den ungdommen det gjelder. Det er fortsatt behov for videre forskning på ungdom og årsaker til selvskading, med fokus på erfaringsbasert kunnskap fra ungdommene selv om hva selvskadingen handler om. Forskning på holdninger blant hjelpere og betydningen det har i møte med disse ungdommene, vil også kunne bidra til en økt bevissthet og forståelse i hjelpeapparatet.



## Referanseliste

- Alnæs, F. (2019, 27. juni). *Hjernens utvikling og mental helse i ungdomsårene*. Universitetet i Oslo. <https://www.med.uio.no/norment/forskning/aktuelt/manedens-forsker/2019/dag-alnes.html>
- Doyle, L., Sheridan, A., & Treacy, M.P. (2017). Motivations for adolescent self-harm and the implications for mental health nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* (24), 134-142. <https://doi:10.1111/jpm.12360>
- Ertzeid, H. (2019, 07. oktober). *Ungdommer om egen selvskading: - Hadde så vondt inni meg at jeg var desperat etter å fjerne smertene*. OsloMet. <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/ungdommer-selvskading-hadde-vondt-inni-meg>
- Fonn, M. (2017, 17. mars). *Selvskading går ikke over av seg selv*. Sykepleien. <https://sykepleien.no/2017/02/selvskading-gar-ikke-over-av-seg-selv>
- Forandringsfabrikken Kunnskapssenter. (2021) *Vi vil dere skal forstå: 142 barn og unge om selvskading* [file:///C:/Users/staflsig/Downloads/Vi vil dere skal forstaa 1530.pdf](file:///C:/Users/staflsig/Downloads/Vi_vil_dere_skal_forstaa_1530.pdf)
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A.C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Kabir, N.A. & Christou, P.A. (2018). Prevalence and Characteristics of Self-Harm in Adolescents: Meta-Analyses of Community-Based Studies 1990-2015. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57 (10): 733-741.
- Helsebiblioteket. (2016). Kunnskapsbasert praksis-kritisk vurdering–sjekklister. <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister>
- Helsedirektoratet. (2019). *Nasjonalfaglig retningslinje for helsestasjons- og skolehelsetjenesten*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

- Helsedirektoratet. (2017) *Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>
- Henriksen, C. (2019, 18. Oktober). *Selvskading*. Store medisinske leksikon. <https://sml.snl.no/selvskading>
- Holm, M. (2020, 16. oktober). *Selvskading – hvordan hjelpe?* Helsenett. <https://www.helsenett.no/149-sykdommer/barnepsykiatri/barnepsykiatri/16505-selvskading-hvordan-hjelpe.html>
- Kvaale, M. P. & Mossige, S. (2019). Ungdommers fortelling om egen selvskading. Skjørten, K., Bakketeig, E., Bjørnholt, M. & Mossige, S. (Red.), *Vold i nære relasjoner: Forståelser, konsekvenser og tiltak* (s. 67-85). Universitetsforlaget.
- Larsen, H. & Fixdal, T. (2017). *Skarpeste kniven i skuffen: akuttbehandling ved selvskading*. Hertervig Forlag.
- Nortvedt, M. W., Jamtvedt, G., Graverholt, B., Nordheim, L. V., & Reinart, L. M. (2012). *Jobb kunnskapsbasert! : en arbeidsbok* (2. utg. ed.). Oslo: Akribe.
- Rasmussen, S., Hawton, Kieth., Philpott-Morgan, S. & O'Connor, R. (2016). Why Do Adolescents Self-Harm? *Chrisis*, 37 (3): 176-183. <https://doi:10.1027/0227-5910/a000369>
- Ribe, K. & Mehlum, L. (2015). *Ut av selvskading: veier til forståelse*. Fagbokforlaget
- Sandy, P.T. (2013) Motives for self-harm: views of nurses in a secure unit. *International Nursing review*, (60), 358-365.
- Steigum, J. B. (2020, 05. april). *Selvfølelse og selvtillit*. Nasjonal digital læringsarena. <https://ndla.no/nb/subject:ee3f7a15-feb6-4e78-8b37-65930ad73a09/topic:cc71327e-7405-403d-b700-ab512c8617fb/resource:572c9855-046a-4e08-87d3-01149720ee23?filters=urn:filter:54b1727c-2d91-4512-901c-8434e13339b4>
- Stänicke, L. I. (2018). Hva sier ungdom selv om hvorfor de skader seg? *Tidsskriftet Den norske legeforening* (7). <http://doi:10.4045/tidsskr.19.0194>

VID. (2020). *Retningslinjer for akademisk oppgaveskriving på bachelor-, videregående- og masternivå - APA 7*. <https://www.vid.no/filer/retningslinjer-for-oppgaveskriving-apa-norsk/>

Øverland, S. (2012) Selvskading. Martinsen, K. & Hagen, R. (Red.). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi: i behandling av barn og unge* (s. 200-220). Gyldendal akademisk.

Åkerman, S. (2010). *For å overleve -en bok om selvskading*. Humanist forlag.