



[Att skada sig själv](#)

Det finns mycket du kan göra för att hjälpa den som skadar sig själv. Genom att lyssna, försöka förstå och uppmuntra till att söka hjälp kan du vara ett stöd för den som mår dåligt. Ibland kan du själv behöva hjälp för att orka vara ett bra stöd.

Den här texten är till dig som är närstående till någon som skadar sig själv. Du som är vuxen kan läsa mer om [att luta skada sig själv](#).

Du som är ung kan [läsa mer på UMO.se](#).

När någon som du bryr dig om skadar sig själv kan du känna dig orolig och maktlös. Men du kan göra mycket för den som mår dåligt. Det viktigaste är att du finns där och visar att du bryr dig.

Att prata om svåra eller jobbiga känslor är ett sätt att visa att du bryr dig om den som mår dåligt.

Fråga personen hur hen har det, och visa att du är intresserad av att lyssna på svaret. De flesta beteenden blir begripliga om man tar sig tid och försöker förstå hur personen tänker och känner. Visa att du vill förstå hur personen upplever sin situation. Du kan även uppmuntra personen att försöka göra någonting åt sin situation och visa att du är beredd att hjälpa till om det behövs.

Många som skadar sig försöker att dölja det. Därför kan det vara svårt att upptäcka. Andra vill att det ska synas, kanske som ett sätt att visa att de behöver hjälp. Genom att fråga hjälper du personen att berätta hur hen har det.

Du kan alltid fråga försiktigt, om du misstänker att någon skadar sig själv. Försök inte tvinga fram ett svar om personen inte vill prata om det. Fortsätt att vara uppmärksam på hur hen mår.

Att prata om självskadebeteendet kan väcka olika känslor hos dig. Var medveten om de känslorna så att de inte belastar personen.

Säg att du vill vara ett stöd för personen att må bättre. Fråga om hen vill ha hjälp från dig och vad du i så fall kan göra.

Självskadebeteendet kan ha blivit en vana som är svår att sluta med. Därför kan man behöva hjälp för att sluta skada sig. Du kan till exempel ta reda på mer om vad personen behöver, och tipsa om olika sätt att få hjälp och stöd.

Uppmuntra personen att prata om hur hen mår. Det kan kännas svårt att prata till en början, men brukar bli lättare efter ett tag. Du kan även följa med och söka hjälp i vården.

Försök att stötta personen att hitta andra sätt att hantera svåra känslor. Det finns mycket kunskap att ta till sig, som kan hjälpa. Se kapitlet om lästips längre ner i den här artikeln.

Ett tips är att skriva en lista på saker att göra i stället för att skada sig. Det kan till exempel vara att lyssna på musik och

dansa, eller gå på en promenad. [Fler tips finns på UMO.se.](#)

Försök att göra trevliga saker ihop med den som mår dåligt. Försök att göra saker som gör att hen slappnar av, och att ni får må bra tillsammans.

Uppmuntra personen som skadar sig att göra aktiviteter som hen tycker om att göra, men även att testa nya aktiviteter. Det kan till exempel vara en ny träningsform, ett hantverk eller ett konstnärligt uttryckssätt. Inte som en prestation som ska värderas, utan bara för att det är kul.

Att klara av en ny uppgift kan vara stärkande, och göra att personen upptäcker nya egenskaper hos sig själv.

Försök att hålla dig lugn. Vänta hellre en stund med att prata, om du känner dig mycket upprörd, arg eller orolig. Undvik att prata om detaljer när det kommer till själva skadorna.

Här kommer några ytterligare tips när du pratar med någon som skadar sig:

- Säg att du har förstått att personen skadar sig. Berätta vad du har sett.
- Försök att vara uppriktig och direkt, utan att låta arg eller dömande.
- Ställ frågor och ta dig tid att lyssna på svaret. Visa att du vill förstå och att du är intresserad av hur personen mår. Låt hen berätta om sina känslor och tankar.
- Undvik att ifrågasätta eller få personen att skämmas, även om du kanske inte håller med eller förstår.
- Bekräfta det som hen säger. Om du hör att personen har låg självkänsla kan du till exempel säga: "Jag hör att du har mycket kritiska tankar om dig själv. Det låter verkligen jobbigt."
- Vänta med att komma med råd, svar eller lösningar. Det viktiga är att du finns där. Låt tystnaden få finnas, och låt personen få tid att tänka.
- Hota, villkora eller skräm inte den som mår dåligt. Anklaga inte. Visa att du förstår och respekterar det som är svårt och erbjud dig att hjälpa till om du kan.

Ofta kan personen som skadar sig ha svårt att förstå orsakerna till varför hen gör det. Du kan hjälpa hen att ta reda på det, till exempel genom att fråga följande:

- Vid vilka tillfällen brukar impulsen att skada sig komma?
- Vilka känslor är starka då?
- Händer det ofta?
- Hur känns det efteråt?

Ett beteende kan lättare förändras när man förstår sig själv och känner att andra också försöker förstå hur man har det. Svaren på frågorna säger något om vad man behöver, och behöver få tillgodosett på andra sätt.

Ibland kan det vara någonting särskilt som hänt som har lett till en ökad nivå av [stress](#) eller [ångest](#). För att ta reda på det kan följande frågor hjälpa till:

- Är det något särskilt som stressar och belastar dig just nu?

- Har det hänt något ovanligt?
- Hur har du det med dina närmaste relationer?
- Har du en konflikt med någon, känner dig ensam eller blir utsatt för [mobbing](#)?
- Upplever du för höga prestationskrav, har du [tvångstankar](#) eller [problem med mat eller ätande](#)?

Du kan även fråga om hur personen [har det med sömnen](#) och hur ofta personen rör på sig. Det är vanor som påverkar hälsan på ett grundläggande sätt. Att förändra dessa vanor kan hjälpa personen att må bättre.

Sök hjälp om du tror att någon du känner skadar sig själv. I vissa fall kan man behöva vård för sitt självskadebeteende. Det är alltid bra att få en första bedömning av situationen och av vilken hjälp som behövs.

Ni kan kontakta någon av följande ställen för att få hjälp:

- [barn- och ungdomspsykiatri, bup](#)
- [en ungdomsmottagning](#)
- [elevhälsan](#)
- [en vårdcentral](#).

Ni kan behöva söka hjälp på olika ställen, ibland flera gånger om ni upplever att ni inte får den hjälp ni behöver.

Ring telefonnummer 1177 och du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

En person som är 18 år eller äldre behöver söka vård själv.

Hen kan kontakta [en vårdcentral](#) eller en psykiatrisk mottagning. Om du vill kan du föreslå att du tar första kontakten eller bokar en tid. Du kan också följa med personen till mötet, om hen vill det.

Personer upp till 20 – 25 år kan också kontakta [en ungdomsmottagning](#). Åldersgränsen skiljer sig mellan olika mottagningar.

Om personen har skadat sig allvarligt ska ni genast söka vård på en akutmottagning eller ringa 112. Detsamma gäller om du är orolig för att den som skadar sig har planer på att [ta sitt liv](#).

Det är olika vilken hjälp en person får för självskadebeteende. Det beror på hur ofta och hur länge hen har skadat sig själv, vilken livssituation hen har och hur hen mår i övrigt.

Sjukvården är också organiserad på olika sätt i olika delar av landet. Läs mer om behandling i artikeln om [att skada sig själv](#).

Även personer under 18 år ska få vara med och bestämma om sin egen behandling. Bedömningen och behandlingen blir oftast bättre om föräldrar eller närstående är delaktiga i vården.

Det är viktigt att personen som får hjälp känner förtroende för vårdpersonalen. Stötta hen att be att få träffa någon annan,

om hen inte tycker att det känns bra. Den som får hjälp kan ställa frågor till behandlaren om det är något hen inte förstår.

Ni kan också be att få informationen nedskriven eller översatt för att kunna läsa den i lugn och ro. Här kan du läsa mer om [barns och vårdnadshavares rättigheter i vården](#).

Om den som mår dåligt inte vill ta emot behandling kan situationen bli svår och jobbig för dig som är närstående.

Försök att respektera personens önskan, men fortsätt att prata om hur hen mår. Fråga igen om att söka hjälp, på ett kravlöst sätt.

Det kan ta tid om personen själv inte vill ta emot behandling. Be om hjälp från andra. Bestäm själv eller med någon i din omgivning om vad som är din gräns för vad du klarar.

Om du är rädd för att personen ska komma till skada kan det bli aktuellt att få vård mot sin vilja. Det kan till exempel vara om personen utgör en fara för sig själv. Det finns olika lagar som reglerar detta. Du kan läsa mer om tvångsvård [här](#).

Det är vanligt att bli orolig, uppgiven och ledsen om någon man bryr sig om skadar sig själv och mår dåligt. Det kan vara särskilt svårt om det handlar om ett barn. Läs mer om vad du kan tänka på om [ett barn mår psykiskt dåligt](#).

Det kan vara svårt att vara ett stöd för någon annan om du själv mår dåligt. Därför är det bra att själv ta hjälp.

Det kan hjälpa att prata med andra, om du känner dig osäker på vad du ska göra. Det kan hjälpa dig att se fler möjliga lösningar. Genom att prata med andra kan du få nya och andra perspektiv än om du är ensam med dina funderingar. När du börjar prata med andra kan det hjälpa dig att börja tänka och känna på ett annat sätt, eftersom du inte längre är ensam med dina tankar.

Ibland kan det kännas bra att prata med någon på en förening, som till exempel [SHEDO](#). Det är en förening som drivs av personer som har egen erfarenhet av självskadebeteende eller ätstörningar. Du som är närstående kan också få stöd och råd.

Du behöver inte vara medlem för att [kontakta en patientförening eller närståendeförening](#), och du väljer själv om du vill vara anonym eller inte.

Här finns en lista på andra [stödlinjer som du kan kontakta direkt](#) om du behöver råd och stöd.

Med tiden kan du börja känna frustration eller uppgivenhet över situationen. Du kan också känna dig ledsen jämt. Så kan det bli om man har varit orolig, rädd eller mått dåligt under en längre tid.

Till slut kan du börja känna mindre, och kanske känna dig avstängd. Det är en naturlig reaktion, och betyder inte att du har slutat bry dig.

Fokusera på saker som får dig att må bra och att göra saker som du tycker om. Försök att se till att äta och sova bra och att vara fysiskt aktiv. Träffa personer som du gillar att umgås med. Det kan stärka din egen psykiska hälsa, så att du orkar vara ett bra stöd.

- **Känslor som kraft eller hinder: En handbok i känsloreglering** av Sahlin, H., & Malmquist, E. Natur & Kultur, 2018.
- **Självskadebeteende: upptäcka, förstå och behandla** av Bjärehed, J. & Bjureberg, J. Natur & Kultur, 2019.
- **Att leva ett liv, inte vinna ett krig** av Anna Kåver. Natur & Kultur, 2005.
- **För att överleva – om självskadebeteende** av Sofia Åkerman, Natur & Kultur, 2009.
- **Ibland finns det inga enkla svar**, Ego Nova, 2013.
Boken kan [beställas eller laddas ner som e-bok här](#).
- **När livet gör ont: om självskadande beteende bland unga** av Per Straarup Söndergaard, Gothia, 2008.
- Smarta tankar om starka känslor – en självstärkande verktyg för barn, Solfrid Raknes

Ego Nova är ett projekt om självskadebeteende och ätstörningar som genomförs av [Föreningen SHEDO](#). Syftet är att öka kunskapen och verka mot fördomar och stigmatisering. [Läs mer på Ego Novas webbplats](#).

Du kan också läsa mer om självskadebeteende, behandling och bemötande i något som kallas [Nationella självskadeprojektet](#).

Senast uppdaterad:

2023-09-29

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Maria Zetterqvist, psykolog och psykoterapeut, Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken, Universitetssjukhuset, Linköping

Att skada sig själv kan vara ett sätt att försöka hantera svåra känslor. Det kan kännas hjälpsamt i stunden. På sikt kan det leda till att du får ännu mer negativa tankar och känslor. Det finns andra sätt att hantera livet, och det finns hjälp att få.

Det är vanligt att må dåligt ibland. Det finns mycket som du kan göra själv för att må bättre om du känner dig orolig, ledsen eller stressad.

Här finns information om olika former av stöd du kan få. Det finns också kontaktuppgifter till olika patient- och närståendeföreningar.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).