

Hvad er selvskade og hvordan håndterer man det, når nogen selvskader/cutter?



Selvskade/cutting:

Nogle skærer - for at passe på sig selv, og det hjælper ikke at forhindre vedkommende i at bruge det eneste middel, man har erfaring for virker - nemlig at skære i sig selv, når der opleves enorme indre ambivalente følelser eller der vækkes gamle indgroede og stærke følelser af f.eks. svigt, selvhad eller magtesløshed og opgiveness - der skal kunne sættes andre handlemønstre ind i stedet der virker lige så godt, for at kunne stoppe selvskadende adfærd. Selvskadende adfærd er et stumt sprog - og der skal oparbejdes tillid til at man selv og andre kan rumme alt det kaos man har indeni og det tager tid... men det hjælper f.eks. på nogle om man forsøger udtrykke sig også anderledes, vha. fysiske aktiviteter, at digte, at male, at skrive/tale med andre der helst skulle vise sig godt at kunne rumme det (vedkommende ofte selv har svært ved at rumme)..

Hvis du som pårørende eller behandler møder et menneske, der har skåret sig, så PRØV at:

Praktisk:

- Undgå panik når du ser skaden.
- Hjælp med at rense og behandle såret bedst muligt - eller søg nogen der kan
- Undgå FOR MEGET opmærksomhed omkring det visuelle (såret) - det handler om mere og andet end det..

Støttende:

- Spørg ind til følelserne, tankerne - hvad der lå bag, forsøg at få vedkommende til at sætte lidt ord på - i det omfang og på den måde vedkommende magter... eller bring fokus på en anden udtryksform som vedkommende magter, f.eks. at skrive, digte, tegne, male eller andet.. (nogle formår faktisk også bedre på et senere tidspunkt at kunne sætte ord på og er det tilfældet, så vis og forklar at du også vil være der senere - til at lytte og har interesse i vedkommende.)
- Forhold dig til hvad vedkommende prøver at fortælle dig uden at virke dømmende eller bedrevidende, med den bagage vedkommende har, er det reelt for vedkommende hvordan og hvor stærkt han/hun oplever/føler/tænker det...
- Lad være med at give vedkommende mere skyldfølelse end han/hun allerede har - det hjælper ikke, heller ikke selvom du evt. selv er skræmt af hvad vedkommende har gjort/gør ved sig selv.

- Forsøg at lade være med at provokere vedkommende eller komme med løftede pegefingre...
 - Vedkommende kan have svært ved at se noget positivt overhovedet ved noget som helst - at bringe fokus på nogle af de positive aspekter vedkommende OGSÅ har i livet - kan være risikabelt for nogle, men samtidig en hjælp for andre..
 - Vis at du vil og magter at være der og kan rumme vedkommende - eller find nogen som kan, hvis det ikke er dig muligt - respekter vedkommendes grænser for så vidt muligt og sørg for at du kender dine egne grænser - oplys evt. og forklar klart og tydeligt hvor meget du kan og vil være der. Samt sørg for så vidt muligt at holde dine egne følelser og formodninger adskilte fra vedkommendes.
 - Aftal evt. et kodeord, som vedkommende kan sige/sms'e hvis den er gal, da ord kan være begrænsede og hjælpen svær at bede om - af frygt for afvisning.
 - Hjælp vedkommende til måske ikke ligefrem at stoppe med selvskade - for det er praktisk taget umuligt - uden at kunne sætte andet i stedet, men hjælp evt. med til at mindske skaderne - så de ikke bliver for omfattende - evt forsøge ikke skære så dybt og/eller fjerne foretrukne redskaber fra rækkevidden, samt evt. foreslå andre knap så farlige handlemåder - elastikker om håndledene man svipser, eller at knuge isterninger osv. (det er ikke givet at det virker, men er værd at prøve - også selv om det evt. kun virker 1 ud af 10 gange..)
 - Hjælp vedkommende med at op søge professionel hjælp, hvis vedkommende ikke allerede har, da der ofte er mange ting stadfæstet på et meget tidligere tidspunkt, som skal bearbejdes i samarbejde med en professionel før end det bliver bedre...
 - Støt vedkommende i et evt. terapiforløb eller anden behandling og hjælp og samarbejd evt. med behandlere (el. andre behandlere) for bedre forståelse hele vejen rundt..
 - Søg informationer evt. fra andre eller generelt til de spørgsmål du ikke på nuværende tidspunkt kan få svar på - dermed mindskes din egen magtesløshed og afmagt.
 - Selvskade og selvmordsforsøg er 2 vidt forskellige ting - og hvis det er svært at skelne, så spørg til hensigten; var hensigten at få ro på, lige nu og her? - eller var hensigten at forevigt dø?
- DET KAN BLIVE BEDRE - det tager blot tid... - så forsøg at have og vise tålmodighed og forståelse...

Linda ~ forhåbentlig for good x-cutter...

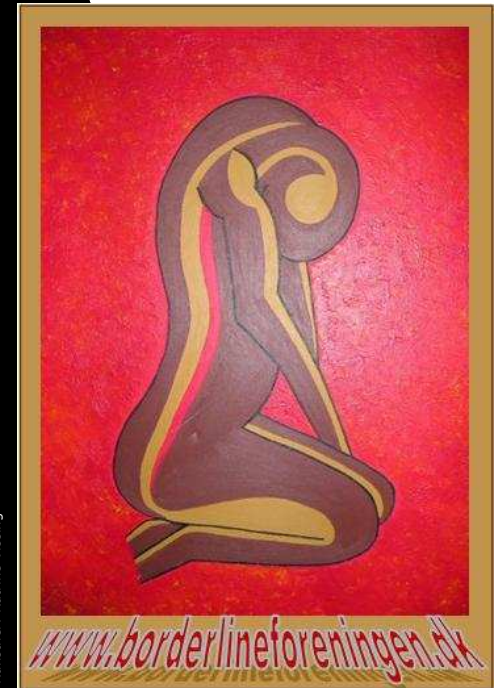
OBS: Selvskade kan være meget andet end cutting

- også andre måder at skade sig selv på ses også ofte og kan lige så vel sættes ind i stedet, men IGEN det handler ikke om det fysiske og synlige - men om følelserne bag...

Emotionel ustabil
personlighedsforstyrrelse:
IMPULSIV & BORDERLINE

Borderlineforeningen

Landsdækkende forening
for personer med
personlighedsforstyrrelsen,
pårørende
og alle andre interesserede



Kunstner: Katrine Vissing

TIL PÅRØRENDE

Borderlineforeningen

www.borderlineforeningen.dk

Med info, forum og chat for, om og med borderline!

www.borderlineforeningen.dk

Information til pårørende



Hvad kan Borderlineforeningen være behjælpelig med?

Gode råd til pårørende:

I Borderlineforeningen bliver vi ofte kontaktet af pårørende, som er kørt mere eller mindre ned.

Oftentimes sidder de pårørende med en følelse af afmægtighed og skyld – og ikke mindst rådvildhed og magtesløshed..

Det være sig både ægtefælle/kæresten – men også bedsteforældre, forældre og søskende, venner osv. til mennesker m borderline..

Der er mange forskellige former og grader af lidelsen emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af impulsiv eller borderline type, som man kan gruppere yderligere i forskellige aldre, køn og modenhed, om man er udadreagerende eller indadreagerende. Samt hvor langt man er mht. behandling + sygdom og sygdoms- / selverkendelse, om der er andre symptomtildelser (psykiske lidelser) og om vedkommende er selvskadende eller ej.. nuancerne er mange... om end visse problemstillinger er de samme..

Der er efter vores erfaring ingen tvivl om, at unge UDEN sygdoms erkendelse som er stærkt udad-reagerende – er meget krævende at være pårørende til, mens de indad-agerende og evt. selvskadende kan man som pårørende ofte se sig meget magtesløs overfor..

Vore råd til pårørende er:

- Erkend at du har en syg pårørende, men hold fast i dit forhold til vedkommende. Du er IKKE og skal ikke være behandler, psykiater, sagsbehandler, kontaktperson eller andet.
- Forsøg at realitetsteste oplysninger lidt, der kan være farvede i enten/ eller (splitting), så forsøg hverken forsvare eller fordømme andre ved andenhånds viden
- Lær at se offer-rollen om den spilles og forsøg ikke at fastholde eller bekræfte vedkommende i den.. – tag ikke for meget over..
- Kridt din boldbane op – inviter indenfor – men hold fast i dine egne grænser + sæt grænser, det er OK at sige fra og til og gerne klart og tydeligt (Kan eksempelvis være nødvendigt at sige fra overfor vredesudbrud og/eller at blive kaldt skældord, beskyldninger, eller ytrede selvmordstrusler, selvskadetrusler)

- Vær villig til at lytte og accepter at vedkommende har det som hun/han beskriver og i netop den intensitet det mærkes hverken mere eller mindre.
- Respekter vedkommendes syn på verden – du behøves ikke lade som om du forstår, bare du lytter og respekterer at det er sådan det er pt. for vedkommende.
- Sørg for selv at have nogen at snakke med. Find evt. et netværk og/eller søg viden hos andre pårørende eller andre der eksempelvis måske er på et andet stadie og dermed måske bedre er i stand til at sætte ord på. Dermed kan du mindske din skyldfølelse, samt hæve forståelsen for dig som pårørende.
- Husk at det er den syges OG behandlingssteder/personers ansvar at vurdere og bestemme sig for hvilken behandling og hvornår + at fastholde påbegyndt behandling - samarbejd evt. med dem.
- Støt for så vidt muligt vedkommende i den mest hensigtsmæssige adfærd.
- Smed mens jernet er koldt! Dvs. du skal ikke konfrontere MENS det hele står på gloende pæle, men vent, så vidt muligt, til personen er i ro og balance. Følelsesmæssige ustabile mennesker må godt lade solen gå ned i et skænderi, for lykkedes det at sove på det, så er intensiteten af følelserne ofte dalet dagen efter.

(Rådene er udviklet af Formand Henriette Nielsen og bestyrelsesmedlem Linda Christensen til PsykiatriFondens bog: Pårørende - af Jes Gerlach)

Bøger specielt til pårørende, fra PsykiatriFonden som Borderlineforeningen har medvirket til:



Livet tæt på - om at være pårørende til mennesker med borderline eller psykopati - af Pia Skadhede - PsykiatriFonden 2008



PÅRØRENDE - råd og vejledning til pårørende til mennesker med psykisk sygdom - af Jes Gerlach - PsykiatriFonden 2008

www.borderlineforeningen.dk

Login og konto på Borderlineforeningens forum er gratis, og kan etableres via <http://www.borderlineforum.dk/>

www.borderlineforeningen.dk



Att: Formand Henriette S. Nielsen
Søgaardsvej 13
4160 Gelsted, Herlufmagle



TLF Henriette: 27 84 22 32 Bedst hverdage ml. 10-12 se kontakt Kontakt hele bestyrelsen: bestyrelsen@borderlineforeningen.dk
Foreningens CVR-typekode: 85.32.55

www.borderlineforeningen.dk