VI VIL DERE SKAL FORSTÅ

142 barn og unge om selvskading

FORANDRINGSFABRIKKEN

INNHOLD

Om undersøkelsen
Forandringsfabrikken Kunnskapssenter
Hva er selvskading
Hvorfor selvskading
til skolen
til helsesykepleiere
til BUP
til legevakt
til sengepost
Dagens store utfordringer
Nasjonale endringer som må komme

Utgiver Forandringsfabrikken Kunnskapssenter
Prosjektledere Anika Kurshed, Elisabeth Weckner, Kathrine Olsen Flåte
Ansvarlig redaktør Marit Sanner
Foto Morten Brun
Bildene er av deltakere i undersøkelsen
Opplag 2000 Papir 130g Arctic Matt omslag 250g
Din 11 / 13,5
2021 Trykk 07.no

TAKK

Kjære modige, kloke, sterke og viktige dere som har vært med og gitt svar i denne undersøkelsen. Tusen takk fra hjertet for at dere har delt kloke og viktige råd til Norge. For mange av dere er rådene dyrekjøpte. Dere vet hvordan det kjennes å gjøre vonde ting mot seg selv, og hvordan det kjennes å bli møtt av de voksne rundt dere. Dere vet hvordan det kjennes å ha det vondt eller strevsomt og hvordan hjelpen må være for at den skal kjennes nyttig. Denne kunnskapen trenger Norge. Vi håper og tror at Norge tar erfaringene og rådene deres på alvor, for at psykisk helsehjelp skal bli best mulig for flest mulig barn og ungdommer.

Hilsen Forandringsfabrikken Kunnskapssenter

TAKK FRA HJERTET

Om undersøkelsen

Undersøkelsen "Vi vil dere skal forstå" har hentet inn kunnskap direkte fra 142 barn og ungdommer mellom 15-20 år. Deltakerne har bidratt med erfaringer fra og gitt råd til de tjenestene de selv har erfaring med. Undersøkelsen ble gjennomført i to runder. Halvparten av deltakerne bidro med svar i perioden 2015-2016. Den andre halvparten bidro i 2020. Alle deltakerne har erfaringer fra å skade seg selv.

Deltakerne i undersøkelsen kommer fra Tromsø, Narvik, Trondheim, Bergen, Lillehammer, Hamar, Tønsberg, Gjøvik, Oslo, Haugesund og Stavanger. Det ble gjennomført samlinger og en-til-en samtaler. Cirka halvparten ble snakket med minimum to ganger. Barna og ungdommene bestemte selv om de ville delta. De fikk fra starten av informasjon om at de når som helst kunne trekke seg, uten å måtte forklare hvorfor.

Hovedspørsmålene var:

På hvilke måter kan barn og ungdom selvskade?
Hvor gammel var du da du begynte å skade deg selv?
Hvilke systemer eller tjenester har du erfaring fra?
Hva kan selvskading handle om?
Hva gjør de voksne i de ulike systemene?
Hva har vært bra og nyttig?
Hva har ikke vært så bra eller nyttig?
Hva er dine viktigste råd til hvordan voksne skal møte selvskading?
Hva er dine viktigste råd til at barn og ungdom i Norge ikke skulle trenge å selvskade?

Det ble stilt fordypningsspørsmål for å få utdypet erfaringene og rådene. Deltakerne fikk fra starten av informasjon om at alt som ble skrevet ned, ville bli anonymisert. I etterkant av samlingene og samtalene var tilretteleggerne tilgjengelige for deltakerne, for å kunne støtte og svare på spørsmål.

Om funnene

De fleste:	minst 80%
Mange:	minst 60%
En del:	minst 40%
Noen:	minst 20%
Noen få:	minst 5%

Forandringsfabrikken Kunnskapssenter

Henter kunnskap direkte fra barn

Forandringsfabrikken kunnskapssenter jobber for å gjøre barnehager, skoler, hjelpetjenester og politi trygge og mer nyttige for de barn og unge systemene er laget for. Ideen er at barn og unge har viktig kunnskap om disse systemene, og at politikere, fagfolk og studenter ofte mangler denne kunnskapen.

Det siste tiåret har Forandringsfabrikken systematisk hentet inn erfaringer og råd fra barn og unge om hvordan de opplever møtene med skole, psykisk helsevern, barnevern, politi, NAV og rettssystem. Dette oppsummeres til kunnskap direkte fra barn, uten analyser eller kommentarer fra voksne. I 2017 ble Forandringsfabrikken Kunnskapssenter åpnet av statsministeren og her samles kunnskap fra barn. Så langt Forandringsfabrikken vet, er dette det første og hittil eneste kunnskapssenteret i Europa med oppsummerte erfaringer og råd, direkte fra barn og unge.

Forandringsmetodikk

For å hente inn, systematisere og formidle oppsummerte erfaringer og råd fra barn og unge, brukes en deltakende og praksisrettet metodikk. Forandringsmetodikk er utviklet i tett samarbeid med barn og unge. Den tar på dypt alvor at barn har rett til å si sin mening på måter som oppleves trygge for dem. Metodikken består av prosessbeskrivelser og verktøy som bidrar til at mange ulike barn og unge kan delta. Den bygger tett på aksjonsforskningsmetodikken Participatory Learning and Action (PLA).

Erfaringene og rådene hentes oftest inn i samlinger. Samlingene organiseres med vekt på å sikre at de oppleves tryggest mulig for de barn og unge som deltar. De voksne tilrettelegger og er trent til å møte barn og unge med åpenhet og menneskevarme. Dette bygger på hovedfunn fra barn, om hvordan voksne må være, for at de skal kunne fortelle ærlig.

Erfaringer og råd oppsummeres

Erfaringer og råd fra samlingene dokumenteres i referater og annen skriftlig og visuell dokumentasjon. Dataene systematiseres. Erfaringer og råd som går igjen fra mange deltakere rundt i landet, blir undersøkelsens hovedfunn. Funnene analyseres eller kommenteres ikke av fagfolk, og det gjøres ikke koblinger til teori eller generaliseringer. Hovedfunnene blir byggesteinene i det vi kaller kunnskap direkte fra barn.

Proffer presenterer

Hovedfunnene presenteres i rapporter, på nett, i filmer og i bøker. Deltakere i undersøkelsene inviteres med i formidlings- eller fagutviklingsarbeid, som proffer. Proffene presenterer hovedfunnene for politikere, nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter.

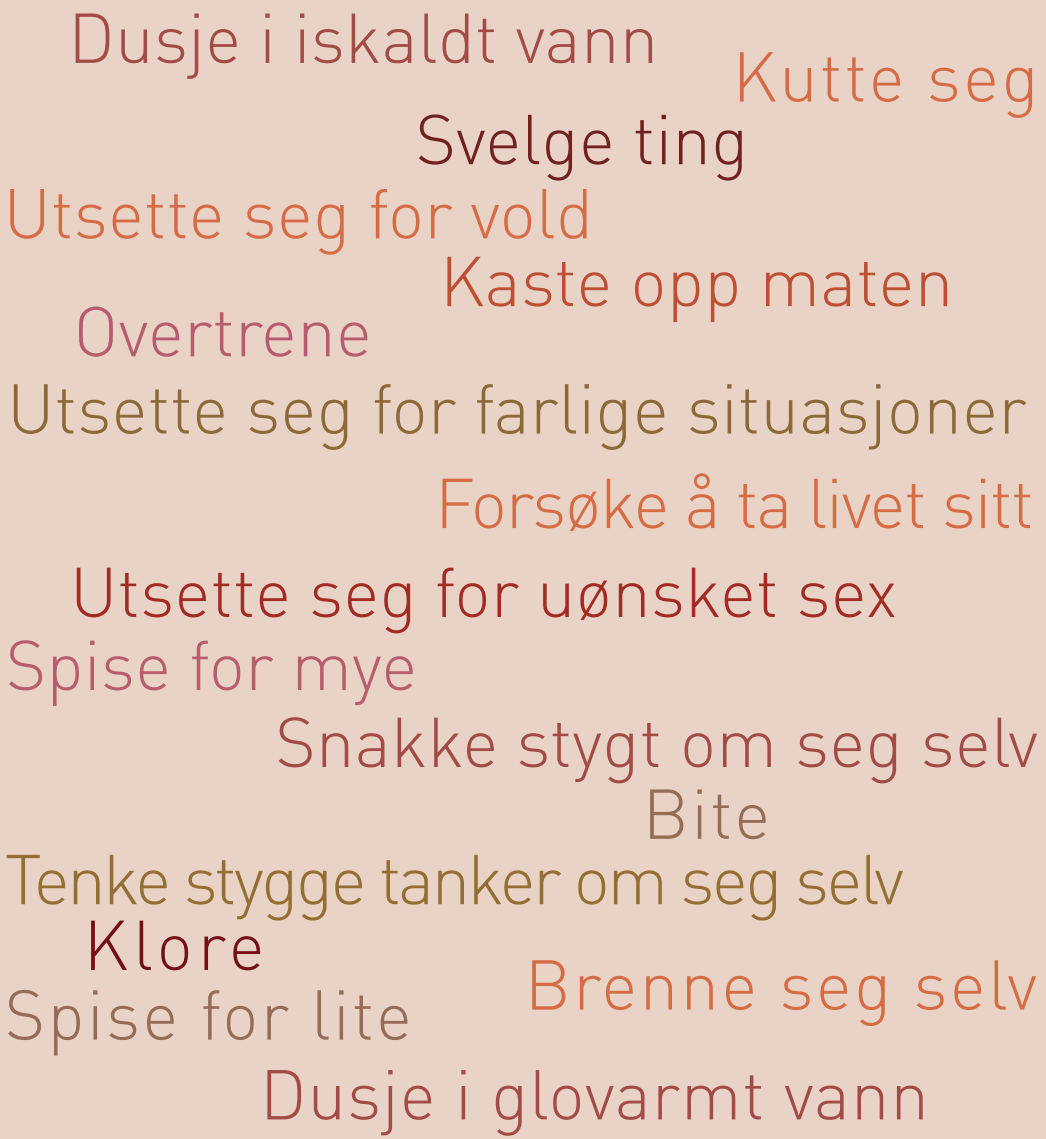
Viktige publikasjoner

Vi skulle få det bedre - medisinering av barn hos BUP og fastlegen (2020)
Snakke snilt - råd til helsesykepleiere (2020)
Psykisk helsevern fra oss som kjenner det - unge deler erfaringer og gir råd (Universitetsforlaget, 2019)
Sint utenpå, vondt inni - råd fra barn som bruker vold eller gjør kriminalitet, til skole, barnevern, BUP og politi (2020)
Hvis jeg var ditt barn - om tvang i psykisk helsevern (2019)
Klokhet om vold og overgrep - kunnskap direkte fra 500 barn utsatt for vold og overgrep. (Universitetsforlaget, 2020)

Hvorfor selvskading

Hva er selvskading

Barna og ungdommene i undersøkelsen ble stilt spørsmålet: På hvilke måter kan barn og ungdom selvskade? Å selvskade er å gjøre noe mot seg selv som gjør vondt, enten fysisk eller psykisk. Dette er deres svar på hva selvskading er:



Hvorfor selvskading

Noe er vondt

Oppsummerte erfaringer

De fleste av barna og ungdommene forklarte at det å skade seg selv, handlet om noe som er strevsomt, vanskelig eller vondt inni dem. For de fleste handlet det om uro, utrygghet, strev, ensomhet, eller sorg. For andre handlet det om vonde ting som har skjedd på skolen, med venner, eller i familien. Noen har blitt plaget, utestengt eller har ikke hatt noen venner. Andre har følt at de ikke passer inn eller får det til på skolen.

Flere har opplevd hendelser som har skremt dem, såret dem eller skadet dem. Noen har opplevd mye vondt eller vanskelig i oppveksten som omsorgssvikt, rus, vold eller overgrep. Noen har kjent det som om ingen har vært glad i dem. Noen har selvskadet når de har kjent på vonde følelser. Andre har skadet andre, når de har hatt det vondt.

SITATER

Det handlet jo mest om at jeg hadde veldig mange vonde ting inni meg som jeg ikke fikk prate om. Da kunne selvskadingen gjøre at jeg slappet av.

Selvskading handler om vonde følelser som må ut.

Det er en grunn til at man har problemer med mat. Jeg fant måter å overleve på, og da ble det sånne uttrykk. Selvskading kan handle om at man har for mye å bære på alene, for mange vonde tanker.

Når du skader deg eller har selvmordstanker, handler det om noe. Dette burde alle forstå. Hvis de voksne forsto dette, ville de kanskje møtt meg annerledes.

Vondt må ut

Oppsummerte erfaringer

En del av barna og ungdommene har opplevd at det vonde inni dem har bygget seg opp til de har kjent seg helt desperate. Når de ikke fikk snakket om det, kom de til et punkt hvor det vonde må ut. Det har kjentes som det er noe inni dem som er i ferd med å eksplodere, og å skade seg har da blitt måten å få det ut på. Noen har kjent på at det vonde kan gå ut over andre. Da skadet de seg fordi at de ikke ville ta det ut over andre.

For de fleste av barna og ungdommene har det å skade seg blitt en måte å takle det vonde. For noen har smerten føltes lettere å håndtere når de har flyttet fokus over til en fysisk eller en mer konkret smerte. For en del har det kjentes som en lettelse, eller som at de har fått et pusterom, eller det har vært den eneste måten de har klart å føle at de lever.

Mange har kjent at de har mistet kontroll i livet sitt på grunn av ting som skjedde rundt dem eller livssituasjonen de var i. Det har lagd skumle og vonde tanker og følelser inni dem. En del har skadet seg for å kjenne at de får kontroll på noe i livet.

SITATER

Det var min måte å tømme meg på, å ha kontroll og holde ut. Den smerten inni meg var ufattelig stor, jeg måtte bare få tømt meg.

Det var så mye dritt og kaos inni meg, jeg hadde vondt over alt. Inni hodet føltes det så stort og endeløst. Jeg flyttet fokuset til et sted på kroppen, så kjente jeg det bare der og ikke i hele kroppen.

Jeg ville ikke bli lei meg. Hvis det var noe jeg syntes var vanskelig, eller hvis det skjedde noe dumt, så svelget jeg batterier i stedet for å bli trist.

Det skjedde mye jeg ikke hadde styring over, så da måtte jeg ha styring på noe annet. Jeg skjulte brennmerkene. Jeg følte meg bra, men samtidig følte jeg meg mislykket som skadet meg selv. Jo verre jeg skadet meg, jo bedre følte jeg meg.

Selvskading har så mange ulike funksjoner i mitt liv, det holder meg oppe på så mange måter. Derfor er det så skremmende og umulig å slutte med det.

Straffer seg selv

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har vokst opp med mye kjeft og straff. Noen har enten blitt straffet av voksne, eller blitt lært opp til å straffe seg selv når de har gjort noe voksne har ment ikke var godt nok, har vært galt eller dumt. Noen har lært i oppveksten at det er de som har skylda når noe dumt skjer.

Når barna senere har gjort noe som de har tenkt har vært galt, eller noen andre har gjort noe vondt mot dem, har det å straffe seg selv vært eneste måten å få bort det vonde på. Noen har straffet seg selv for å slippe å fortelle noe de har gjort, eller for ikke å gjøre voksne eller foreldre sure eller skuffet. Mange har tenkt at de ikke er gode nok, og at de fortjener å ha det vondt.

SITATER

I hele min oppvekst har jeg blitt straffet med fysisk vold. Nå hater jeg meg selv når jeg gjør noe galt og føler at jeg fortjener å ha det vondt.

Som barn har jeg lært at når man har gjort noe galt, må man bli straffet.

Jeg skammet meg over ting jeg gjorde. Derfor straffa jeg meg selv i stedet for å komme videre på en bra måte. Jeg pleide å nekte meg selv å spise fordi jeg ikke fortjente det.

Jeg har fortjent dette. Jeg fortjener jo å ha det vondt. Jeg har gitt alt jeg har å gi, og klarer ikke mer. Da straffer jeg meg selv med å skade meg.

Det var sånn sinnsmessig skading, som å straffe meg selv for å ikke være god nok. Jeg stilte for eksempel høyere krav enn det jeg kunne oppnå. Det vil alltid føre til at man ikke når målene sine.

Prøver å si ifra

Oppsummerte erfaringer

For mange av barna og ungdommene ble selvskading en måte å uttrykke at de hadde det vondt. Noen har aldri lært å sette ord på følelsene sine, og har ikke fått mulighet til å snakke om det. Flere ville fortelle, men visste ikke hvordan eller hvem de skulle snakke med. Mange var redde for å ikke bli trodd eller bli tatt på alvor. Noen var redde for at det kunne bli verre hvis de fortalte.

Mange av barna og ungdommene har fått høre at de selvskader for å få oppmerksomhet. For en del har selvskading vært en måte å si ifra om at de har det veldig vondt. Noen har prøvd å si ifra med ord, men har ikke følt at de har blitt hørt eller trodd. Da følte de at de måtte skade seg selv for at voksne skulle ta dem på alvor.

SITATER

Jeg prøvde å gi beskjed. Først gjorde jeg vondt mot andre, så begynte jeg å gjøre meg selv vondt. De voksne spurte ikke og da ble jeg litt sånn "hallo, hva feiler deg?". Jeg ble mer frustrert og tenkte at jeg i hvert fall skulle vise dem.

Selvskadingen ble på en måte løsningen for å si ifra. Jeg ville at noen skulle forstå at jeg hadde det vondt, så jeg begynte å slå hodet i veggen. De hadde jo ikke forstått at jeg trengte noen å snakke med.

Jeg ble ikke tatt på alvor når jeg kuttet meg, og kuttet meg enda dypere. Så sluttet jeg nesten å spise. Hvis jeg så sykelig ut, måtte de i hvert fall merke det, tenkte jeg.

Folk snakket så mye om at jeg gjorde det for oppmerksomhet. Det var jo på en måte det, men det eneste jeg ville, var å få hjelp.

Selv skading handler om vonde følelser som må ut

til skolen

Kjære voksne i skolen

Dere møter oss alle nesten hver dag, og dere møter oss fra vi er helt små. Kanskje tenker dere at det ikke er dere som skal hjelpe oss når vi skader oss selv, men for mange av oss, er dere voksne på skolen de tryggeste. Dere kan være de voksne som føles trygge nok til at vi kan fortelle hvorfor vi gjør vondt mot oss selv. Vi ber om at dere er modige og vil snakke med oss om hvordan vi har det.

Erfaringer

Informasjon om psykisk helse

Oppsummerte erfaringer

Flere av barna og ungdommene opplevde at det var vanskelig å vite hva slags hjelp de kunne få og hvor de kunne gå for å få hjelp. Mange opplevde at det ikke ble snakket om psykisk helse og selvskading, og følte seg derfor alene og annerledes. For noen gjorde dette det vanskelig å fortelle til voksne på skolen. Noen har opplevd at skolen snakket om selvskading uten å si at det handler om noe som er vondt, eller hva som kan gjøre så vondt at barn og ungdommer skader seg.

SITATER

Vi hadde en skoletime hvor helsesykepleier skulle informere om psykisk helse. Det handlet om depresjon og angst. Hun fortalte ikke noe om at barn kan selvskade når de har det vondt.

Det føles som de voksne er redde for å snakke om selvskading, men de må tørre å snakke om vanskelige ting.

De snakket mye om psykisk helse på videregående, men det var for sent. Hvis noen hadde fortalt tidligere, hadde det vært lettere å si ifra da det begynte.

Vi må lære mer om selvskading og psykisk helse på skole - ikke nødvendigvis om diagnoser, men at det handler om vonde følelser.

Godhet

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har møtt voksne som jobbet sammen med dem for å gjøre det trygt. Da merket de at de voksne brydde seg om dem. Noen har opplevd at voksne har spurt dem hvor det føles trygt å snakke. De har blitt snakket med i friminuttet, i gangen, på tur eller på melding utenom skoletid. Disse voksne har vist at de forstår at selvskadingen handler om noe vondt eller strevsomt inni barna. Det har gjort dem trygge nok til å fortelle hva det vonde eller strevsomme er. Da har de voksne på skolen kunnet gi dem nyttig hjelp.

SITATER

På skolen fikk jeg en lærer som virkelig brydde seg. Jeg merket det på måten hun var på. Hun kom med forslag om å gå tur og ikke bare sitte på kontoret. Da slapp jeg mer opp og snakka mer åpent.

Jeg pleide å bite meg selv. Sosiallæreren forsto. Når jeg var sint, tok hun hånden min og sa "se på meg", for at jeg skulle slutte å bite. Hun holdt rundt meg og sa at det var lov å ha vondt. Hun ga meg en bamseklem og sa at vi skal finne ut av det sammen

Læreren skjønte fort hvordan jeg hadde det, uten at jeg trengte å si så mye selv. Han gjorde at jeg fikk hjelpen jeg trengte.

Skolen ignorerte det i stor grad, bortsett fra et par lærere som jeg etterhvert stolte på. De tok det ikke videre til foreldrene mine. De skjønte at når jeg sa at jeg ville snakke med dem, mente jeg med dem og ikke med noen andre.

Forståelse

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har møtt voksne på skolen som visste om at de gjorde vonde ting mot seg selv, men som ikke snakket med dem om det. Dette har gjort at flere barn og unge har gitt opp å fortelle.

De fleste har møtt voksne som har sagt at de gjorde vonde ting mot seg selv for å få oppmerksomhet, eller at det å skade seg bare er en fase de går gjennom. De forsto ikke at det var en grunn til at de skadet seg selv. Da kjentes det som de voksne la skylden for selvskadingen på barna. Noen av barna og ungdommene har visst at de voksne ikke var klar over at de skadet seg, fordi de skjulte det. En del av dem skulle ønske at noen voksne hadde sett det og snakket med dem om det.

SITATER

Skolen hadde skrevet at jeg søkte oppmerksomhet hos lærerne og trakk meg unna de andre elevene. De skyldte på meg. Men jeg hadde det jo dårlig der.

PPT bestemte at jeg var syk. Da greide ikke barnevernet å finne ut noe heller. Skolen klarte heller ikke å finne ut av ting, fordi de hørte på PPT. Jeg klarte ikke å fortelle det, men ønsket at lærerne kunne se og forstå.

Jeg skulle ønske at lærerne og helsesøster faktisk brydde seg, de merket jo at noe var galt. Når det ikke er bra hjemme, hadde det hjulpet at de voksne på skolen brydde seg.

Det var ei på ungdomsskolen som så det. Det var fordi jeg hadde glemt å gjemme sårene. Hun sa egentlig bare "ikke gjør det der mer". Så gikk hun.

Fokus på selvskading

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene følte at de voksne ikke fikk med seg at de skadet seg. Noen har villet skjule at de gjorde vonde ting mot seg selv. Noen skadet seg på måter som ikke kunne synes. Noen har smilt og latt som at de har hatt det fint, selv om de har hatt det vondt inni seg og skadet seg selv.

Mange av barna og ungdommene har opplevd at skolen har hatt mye fokus på de barna som lager mye støy. De som var stille og som gjemte seg litt vekk, ble mindre lagt merke til. Det har bidratt til at det ble vanskelig å fortelle hvordan de hadde det.

SITATER

Jeg tror ikke lærerne så det. De kunne lagt merke til at jeg trakk meg mer tilbake, aldri var med noen i friminuttet og sånn. Men jeg er litt usikker på om de egentlig kunne ha merket det.

De som var høylytt fikk ofte all oppmerksomheten. Du må gjøre ting som ikke er greit for å få oppmerksomhet.

Det er viktig å ikke tenke at man må se syk ut for å behøve hjelp. Jeg tror de ofte kan la seg lures av utseende. Da er det veldig mange som ikke får hjelp.

Jeg hadde arr, så jeg hadde lange ermer og lang jakke. Jeg skjulte det fordi jeg ikke ville at folk skulle se det. Ingen på skolen merket det.

De visste ikke at da det var friminutt, gikk jeg ofte inn på doen for å slå meg selv i ansiktet. Hvis læreren spurte, sa jeg bare at jeg hadde røde kinn fordi jeg hadde vært med på fotballbanen.

Selv om noen smiler og har det bra, så kan det være at de ikke har det bra.

Du kan ikke se utenpå hvordan folk har det. Søsteren min var en som smilte og var med alle. Så tok hun selvmord. Det kan skje når skolen ikke har rutiner som lar alle elevene få snakke med en de er trygg på.

Løsninger

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har opplevd at voksne på skolen har prøvd å få dem til å slutte å gjøre vonde ting mot seg selv, uten å samarbeide med dem. Da kjentes det som om de voksne ikke ville hjelpe dem med de vanskelige følelsene. Mange opplevde at voksne snakket med andre voksne for å lage planer for hvordan de skulle slutte å skade seg. Voksne bestemte hvilken hjelp barna og ungdommene skulle få uten å snakke direkte med dem.

SITATER

De lot meg ikke være i klasserommet, jeg fikk oppgaver utenfor. Da bygget det seg opp angst for å være i klasserommet. Etter hvert ble jeg bare flyttet til prosjektskolen.

Vi hadde samarbeidsmøter, men de fra skolen møtte ikke opp til møtene. De sendte meg heller ikke lekseopplegget vi hadde blitt enige om. De kommuniserte ikke med meg. De ga meg ikke vurdert i fire fag uten å ha snakket med meg.

Læreren min var så klok, men PPT kom på banen og tok over. De skjønte ikke hva som var greia. De sa at jeg hadde lærevansker og ville ha meg på masse spes.ped timer og utredninger.

Informasjonsdeling

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har opplevd at voksne på skolen raskt har fortalt videre til andre voksne når barn har fortalt om selvskading uten å avtale med barna og ungdommene først. Voksne har delt noe barna eller ungdommene har sagt eller gjort med rektor, helsesykepleier, lærere eller foreldre. Andre har opplevd at voksne har ringt hjem til foreldre. For de fleste har det blitt utrygt når voksne har fortalt videre uten å si fra til dem. Mange har sluttet å fortelle, eller har trukket tilbake det de har fortalt fordi de ikke har visst hvem som får vite det. Nesten alle har fortalt at de da har mistet tillit til den voksne de har åpnet seg til.

SITATER

Noen lærere kunne spørre meg "Hvordan går det?". Da jeg endelig turte å fortelle bittelitt til en lærer som var grei, snakket han med rektor, som ringte rett hjem til pappa. Da sluttet jeg å fortelle.

Jeg visste at jeg ikke kunne vise hvordan jeg egentlig hadde det. Jeg ville ikke si det til noen på skolen, for da visste jeg at alle voksne ville snakke om det.

Det kan kjennes så skummelt på kroppen å vite at andre snakker om tankene dine, uten at du vet noe.

Jeg blir redd og utrygg når jeg ikke vet hva de gjør eller hvem de snakker med.

Selv om jeg har sagt det til én, så betyr det ikke at jeg har lyst å snakke med alle lærerne om dette. Tillit smitter ikke.

De på skolen snakket direkte med foreldrene mine om alt jeg sa og gjorde.

Sende videre til andre voksne

Oppsummerte erfaringer

En del av barna og ungdommene har opplevd at voksne har sendt dem fort videre når de har begynt å fortelle. Mange har opplevd å ha blitt sendt videre til andre voksne uten å få vite det på forhånd. Mange opplevde å miste tillit til voksne og klarte ikke fortelle mer når de hadde blitt sendt videre uten å velge det selv.

Mange har vært redde for at voksne på skolen raskt skal sende dem videre til andre hvis de forteller at de gjør vonde ting mot seg selv. For noen har det vært hovedgrunnen til at de ikke fortalte voksne om det som var vondt eller strevsomt. Derfor har nesten ingen av barna og ungdommene fått nyttig hjelp.

SITATER

Jeg har aldri følt at jeg har kunnet gå til en lærer. De er opptatt med sitt. Hva kan de gjøre bortsett fra å sende meg videre til noen andre?

Jeg har prøvd å åpne meg til de på skolen. Det er ikke veien å gå, da blir det bare møter med skolen og innleggelse.

Det er det godt å få snakket litt ut. Men jeg tenker at hva om de ikke bryr seg om det, og bare sender meg videre?

Det var vanskelig å være på skolen på grunn av alt som skjedde, det ble så mye i hodet. Da jeg fortalte det til læreren, sa han at jeg burde få hjelp hos BUP. Da var det ikke var noe vits i å fortelle mer.

Råd

Bli litt kjent

Fortell oss litt om dere, sånn at vi blir litt kjent med dere som mennesker og ikke bare som lærere eller miljøarbeidere. Fortell oss litt om livene deres, hva dere liker å gjøre på fritiden eller om ting dere har opplevd. Hvis dere har opplevd ting som ligner på det vi går gjennom er det fint om dere forteller oss om det. Det viktigste er at dere er dere selv. Da kjennes det tryggere fordi vi kjenner at dere forstår oss bedre. Når vi blir litt kjent med dere som mennesker, er det lettere for oss å komme til dere for å snakke på skolen, og det blir lettere å fortelle om ting som er viktig for oss.

Snakk med alle i klassen

Skolen må sørge for at alle barn og ungdommer får sagt hvordan de har det inni seg til en voksen på skolen. Vi må få lov til å velge hvem på skolen vi vil snakke med og hvem som er trygge voksne for oss. Spør alle i en klasse, for dere kan ikke vite hvem av oss som har det vondt inni seg eller hvem som gjør vonde ting mot seg selv. Vi som gjør vonde ting mot oss selv kan være en som ler mye og snakker med alle, en som sitter stille bakerst i klasserommet, eller en som lager mye bråk. Skolen må lage rutiner for at alle skal kunne snakke trygt.

Snakk om selvskading

Snakk med alle klasser om selvskading. Det er viktig at det gjøres av en person som mange i klassen kjenner seg trygg på, og som selv synes det er trygt å snakke om dette. Det kan være en lærer, miljøarbeider eller en helsesykepleier. Snakk til hele klassen om at alle kan kjenne på vanskelige følelser i løpet av livet, og at det er viktig å få snakket om det med en person som kjennes trygg, sånn at vi kan få det bedre inni oss. Fortell oss

hva slags hjelp som finnes, og hvem vi kan snakke med.

Vis at dere bryr dere

Vis oss at dere bryr dere om oss på ordentlig. Vi kjenner at dere bryr dere når dere viser følelser og naturlige reaksjoner når vi har skadet oss, eller har gjort noe som har gjort dere redde for oss. Vi merker det også når dere tar dere tid til å snakke med oss, forklarer hvilke følelser dere kjenner på, og viser oss at det er lov å kjenne på vonde følelser. Spør oss om hva vi liker og hva som er viktig for oss. Når vi kjenner at dere bryr dere om oss, er det lettere å fortelle dere om det som er vondt eller strevsomt.

Møt oss med varme

Vis med hele dere at dere er glade i oss og at dere bryr dere om oss. Dere kan vise det med å møte oss med varme ord, snill stemme, og spørre oss om vi trenger en klem. Fortell oss at vi er modige hvis vi tør å fortelle om det som er vondt eller vanskelig til dere. Når dere viser oss varme blir det lettere for oss å bli trygg på dere. Møt oss med varme og gode handlinger også når vi har skadet oss eller vi har gjort at dere har blitt redde. Det kan gjøre at vi får det mindre vondt inni oss.

Prøv å forstå

Vis oss at dere forstår at selvskading handler om noe. Vis at dere vil finne ut hvorfor vi gjør noe så brutalt som å skade oss selv og hva dere kan gjøre for å hjelpe oss. Ta oss og selvskading på alvor. Selv om dere ikke er sikre på at vi har skadet oss alvorlig, må dere ta det på alvor. Lytt til det vi har å si, og fortsett å spørre oss, selv om vi ikke forteller med en gang. Da kjenner vi at ordene våre holder. Når vi har skadet oss, og kjenner at vi ikke blir tatt på alvor, da kjennes det ut som om det som er vondt inni oss ikke er vondt nok. Det kan gjøre at vi tenker at vi må skade oss mer. Ta det at vi har skadet oss selv på alvor. Da slipper vi å skade oss mer for å bli tatt på alvor.

Avtal med oss først

Avtal alltid med oss før dere sier noe av det vi har gjort eller fortalt, videre til andre. Fortell oss ærlig hvorfor dere er bekymret og tenker at dere må ta det videre. Spør oss om hva vi tenker om det, før dere ringer hjem til foreldrene våre, snakker med helsesykepleieren, spør om råd fra en annen voksen, eller sender oss til noen andre. Hvis vi sier dere kan fortelle, avtal med oss om hva som kan bli sagt videre, hvem som skal få vite det og når og hvordan det skal gjøres. Spør oss om vi vil fortelle det selv, sammen med dere, eller om dere skal gjøre det. Hvis vi sier at dere ikke kan fortelle, har det oftest en god grunn. Det er vårt liv og dere må være forsiktige så dere ikke mister tilliten vår. Kanskje har vi opplevd skumle ting når det vi har sagt fortelles videre. Kanskje er det mer vi skulle ha fortalt, men som aldri kommer frem fordi vi har mistet tillit. Hvis dere velger å fortelle mot vår vilje, må dere gi oss informasjon om det, før noe fortelles. Dette gjelder både, når dere vil si noe til andre fagfolk og til foreldre.

til helse-sykepleier

Kjære helsesykepleiere

Dere møter noen av oss mye og noen lite. Uansett om dere møte oss mye eller lite, kan dere være veldig viktige for oss. Ikke alle av oss har voksne i livet, som vi kan fortelle om det vonde eller strevsomme til. Hvis dere lager det trygt nok, kan dere bli voksne vi forteller til. Vi kommer ofte til dere når vi har skadet oss, trenger hjelp med å plastre og rense sår eller når vi trenger noen å snakke med. Når vi kommer til dere, ber vi dere være modige og spørre oss hva selvskadingen handler om.

Erfaringer

Varme og godhet

Flere av barna og ungdommene som har gått til helsesykepleieren for å snakke, eller for å få hjelp når de har gjort vonde ting mot selv, har møtt helsesykepleiere som viser varme og kjærlighet. Noen av barna og ungdommene forteller at når helsesykepleierne viste at de var glad i dem, ble det lettere å være glad i seg selv. Når helsesykepleiere har vært varme har barna og ungdommene blitt trygge på at helsesykepleieren vil at de skal ha det bra, og at hun eller han vil hjelpe dem. For de fleste har det blitt lettere å dra til helsesykepleieren for å snakke om det som er vanskelig eller vondt, når de har kjent at helsesykepleier har vært varm og vist dem godhet og kjærlighet.

SITATER

Du trenger ikke å være psykolog for å gi råd om hvordan være glad i seg selv. Det var det jeg fikk hjelp til fra helsesykepleieren. Hun viste en slags kjærlighet og varme. Det gjorde at jeg også kunne være snillere mot meg selv.

Hun var veldig varm i blikket og snill i stemmen. Det gjorde meg veldig trygg på at hvis jeg hadde noen problemer kunne jeg gå til henne, uten å være flau over å vise det, eller å kjenne at jeg bare var til bry. Det gjorde meg sykt trygg på at de vil det beste for meg, at jeg skal ha det bra, og at de er der for å hjelpe. Da føler jeg det er så mye enklere å kunne si noe når man trenger det.

En helsesykepleier kom og ga meg en klem, hun sa at det ser ut som du trenger en klem.

En gang så kom jeg med ett av sårene mine som jeg trengte hjelp med. Hun var veldig omsorgsfull og rensa det. Hun sa at hun gjerne kunne hjelpe meg igjen.

Det var veldig utrygt i klasserommet, men hos henne fikk jeg te og vi kunne snakke om noe koselig.

Vaksine, veiing og måling

Noen av barna og ungdommene har opplevd at det ble lite rom til å snakke om grunnen til at de har skadet seg, når de har vært hos helsesykepleier for å ta vaksiner, veie eller måle seg. For noen har det kjentes utrygt å være hos helsesykepleier for å måle, veie seg eller ta vaksine, og da har det blitt utrygt å gå til helsesøster for å snakke senere. Noen har vært redd for nåler, og noen har fått kommentarer om vekten sin når de har vært hos helsesykepleier for å veie seg. Noen har følt at når fokus ligger på kropp, mat, vekt eller måling, har det blitt vanskelig å ta opp ting som har vært vondt inni dem.

SITATER

Jeg var en del hos helsesøster for veiing og måling. Det var det som var hovedfokus på timen, det var ikke plass til å snakke om noe mer.

Jeg hatet henne. Hun ga meg vaksiner. Jeg var redd henne fordi jeg er redd nåler. Etter det ville jeg ikke gå til henne for å snakke.

Hun sa til meg at jeg burde gå litt ned i vekt. Det var vanskelig for meg fordi jeg hadde tenkt mye på det på forhånd. Jeg ble lei meg. Jeg synes det er så feil at helsesykepleier sier sånne ting. Når man er i den alderen så er det så mange som tenker på sånne ting.

Det eneste jeg gjorde hos henne var å veie meg. Hun kommenterte alltid på vekta og det var det eneste vi snakka om resten av timen. Til slutt gadd jeg ikke snakke med henne mer, hun brydde seg jo ikke om noe annet enn den dumme vekta.

Informasjonsdeling

Mange av barna og ungdommene har opplevd at andre voksne har fått vite det de har fortalt til helsesykepleier. Få visste at det ble gjort eller ville at andre voksne skulle få vite noe. Flere forteller at helsesykepleier har ringt hjem rett etter praten, og at foreldrene hadde fått vite hva de hadde sagt. De forteller at de fort har merket om læreren eller foreldrene har fått vite det de hadde fortalt til helsesykepleier. De har merket det på måten de har blitt snakket til og på spørsmålene de har fått. Når helsesykepleier har ringt hjem eller fortalt ting videre til andre voksne, har mange av barna og ungdommene mistet tilliten til helsesykepleieren og andre voksne. For mange har det også gjort at de ikke har turt å vise eller fortelle hvordan de har hatt det til voksne på skolen. For mange har ordet taushetsplikt sluttet å bety noe når helsesykepleier har ringt hjem uten at de har fått vite det.

SITATER

Jeg gikk med korte ermer, fordi jeg ville at noen skulle se. Helsesykepleier ringte hjem til foreldrene mine og fortalte, og jeg fikk masse kjeft. Jeg syntes hun feilet ved å ikke finne roten til problemet, finne ut hvorfor jeg gjorde det.

Helt fra man går i førsteklasse får man høre at helsesykepleier er den man kan gå til og snakke med uten at noen vet det. Jeg leste mammas mail og så at læreren hadde sendt beskjed hjem til mamma om at jeg har vært hos helsesykepleier.

Helsesykepleier sa ifra til læreren etter at jeg fortalte hvorfor jeg gikk i så lite klær på skolen. Jeg ville fryse fordi jeg følte at jeg fortjente det. Dagen etter plasserte læreren meg på pulten ved varmeovnen i klasserommet. Da skjønte jeg at hun hadde fortalt det til læreren.

Jeg snakket med en helsesøster, som sa det videre til en annen helsesøster, som sa det til kjæresten min. Så kom han og spurte hvorfor jeg hadde det vondt. Hun helsesøstra hadde snakket med ham om det uten meg. Da stoler jeg ikke på dem lenger.

Selv om du er barn så forstår du like mye, du blir like såret som en voksen når noen forteller hemmelighetene dine videre. Hvis en voksen forteller noe hemmelig til en venn, ville det ikke være så kult hvis andre fikk vite det.

Samarbeid med barn

Noen av barna og ungdommene har møtt helsesykepleiere som har samarbeidet med dem. De har møtt helsesykepleiere som har spurt dem om hva de trengte å snakke om og hva som var viktig for dem. Barna og ungdommene har kjent at de var trygge på at helsesykepleier ville finne ut hva som var nyttig hjelp og hvordan hjelpen kunne bli best mulig, sammen med dem.

Noen av barna og ungdommene har ikke følt at helsesykepleier har samarbeidet med dem. Det har kjentes utrygt og lite nyttig. Noen har vært hos helsesykepleiere som har samarbeidet med andre voksne uten å involvere dem. Det har kjentes skummelt når helsesykepleiere ikke har samarbeidet tett med barna og ungdommene hele veien. Når de har blitt utrygge har det kjentes skummelt å fortelle om det som er vondt. Noen har møtt helsesykepleiere som har antatt hva selvskadingen handler om, og har bestemt hva de skal legge vekt på i timene.

SITATER

Ofte har de masse meninger om helsen min og synser i vei. De sier "Åja, er det fordi du ikke har venner på skolen?". Helsesykepleieren jeg gikk til for å prate med foreslo at vi skulle lage sånn familiekart. Etterpå var liksom alt greit, og jeg fikk ikke flere samtaler, for da hadde hun laget en oversikt. Det var ikke så nyttig for meg.

Det hørtes veldig skummelt ut å skulle sitte i samarbeidsmøte med mange voksne som ikke hadde vært snille med meg. Om de hadde klart å overbevise meg om at det ville gå bra, så hadde det kanskje vært bedre.

Jeg skulle ønske de hadde snakket med meg mer om hva som skulle skje og spurt meg om hvem jeg var trygg på.

Helsesykepleier fikk masse råd og veiledning av BUP om hvordan hun skulle møte meg, men jeg ville ikke at hun skulle få det. Hun trengte det jo ikke, hun kunne heller bare snakket med meg. Jeg følte at hun plutselig begynte å se på meg annerledes og at hun snakka veldig rart med meg. Hun ble bare skikkelig rar og skummel, og da ville jeg ikke snakke med henne mer.

Jeg sa at jeg ville snakke om andre ting, ikke om mat. Jeg ville ikke fylle ut skjemaer, ikke ta noen tester. Jeg slapp skjemaer. Etterhvert begynte vi å snakke om mat, fordi tingene jo hang sammen. Det var bra at jeg fikk velge, jeg fikk bestemme hva vi skulle snakke om.

Helsesykepleieren lagde en deal med læreren om at jeg kunne få dra til henne hvis jeg fikk så vondt at jeg tenkte å skade meg. Hvis det skjedde i timen kunne jeg dra til henne.

Jeg ville jo ikke snakke om mat eller hvordan jeg skada meg, det var ikke det som var viktig. Hun sa at jeg fikk velge selv hva jeg ville snakke med henne om. Da fikk jeg snakka om de viktige tingene.

Forståelse

En del av barna og ungdommene har møtt helsesykepleiere som har vist lite forståelse for hva selvskadingen har handlet om. Noen har møtt helsesykepleiere som ikke har visst hvordan de skal snakke om selvskading. Noen har fått kommentarer om at selvskading er en dum eller egoistisk ting å gjøre. Andre har fått kommentarer som kjennes vonde, når de har vist sårene sine eller når de har fortalt hvilke andre måter de har skadet seg på. Barna og ungdommene forteller at de allerede visste at det var dumt, og at det ikke har hjulpet dem å få høre det. Andre har møtt helsesykepleiere som har virket usikre når de har begynt å fortelle om det som er vondt. Da har de blitt redde for at helsesykepleier ikke tåler det de vil fortelle. Det har gjort at de selv har blitt usikre. Og det har ikke kjentes trygt og de har ikke greid å fortelle om det som var viktig for dem.

SITATER

Det er jævlig kleint når de virker veldig usikre. Jeg føler meg ikke trygg da, da stopper det opp. Jeg føler at jeg blir too much med min historie, alt jeg har gjort og vært gjennom.

Jeg følte kanskje litt på at hun var redd for å ta det opp med meg. Kanskje fordi hun ikke visste hvordan hun skulle gå frem.

Den vanlige reaksjonen jeg fått fra helsesykepleier er at hun sier at selvskading er en dum ting å gjøre, at jeg er egoistisk og ikke tenker på andre rundt meg.

Hun sa ikke så mye, hun så ikke så mye på meg heller. Hun virka bare veldig forskrekka og usikker på hva hun skulle si. Da ble jeg også usikker og tenkte at hun her kan jeg ikke fortelle vonde ting til, for hun tåler det jo ikke.

Råd

Vær der vi er

Dere må være til stede der vi er, i gangene og i skolegården i friminuttene. Si hei og gi oss et smil når dere ser oss i gangene, da kjenner vi at dere er snille. Da blir det lettere å ta kontakt og snakke med dere. Oppsøk oss på en måte som gjør at de andre elevene ikke merker det hvis dere vil snakke med oss. Det er ikke sikkert at vi vil at de andre på skolen skal vite at vi har det vanskelig eller at vi trenger å snakke med noen.

Bli litt kjent

Dere må bli litt kjent med oss før vi kan snakke ærlig med dere om det som er viktig for oss. Fortell oss hvem dere er som person og hva dere liker å gjøre på fritiden. Uansett hva dere velger å dele er det viktig at det kommer fra dere som menneske, og at dere er dere selv.

Ta oss på alvor

Ta all selvskading på alvor, uansett hvor mye eller lite vi har skadet oss selv. Dere må ta oss på alvor, uansett om vi kommer til dere med en skade, dere ser at vi har arr eller blåmerker, eller om vi forteller om at vi har skadet oss selv. Spør oss om hvordan vi har det og om grunnen til at vi skader oss selv. Det er ikke alltid vi forteller dere alt med en gang, men da er det viktig at dere fortsetter å spørre oss. Dere må lytte og stille spørsmål til det vi sier, og det må være spørsmål som dere ikke har tenkt ut på forhånd. Når dere tar oss på alvor, kan det gjøre at vi skader oss mindre, fordi vi kjenner at ordene våre holder.

Møt oss med varme

Møt oss med varme og godhet både når vi kommer til dere for å snakke og når vi kommer til dere med et sår eller en skade. Vis med hele dere at dere er glad i oss og at dere bryr dere. Vis oss varme ved å si snille ord, ha en varm stemme og spør oss om hva vi trenger akkurat nå. Fortell oss at vi er modige hvis vi tør å fortelle dere om det som er vondt eller vanskelig, og vis oss at det er lov å kjenne på alle følelser. Hvis vi kommer til dere etter å ha skadet oss selv, eller forteller om noe som er vondt, er det viktig at dere reagerer naturlig og viser følelsene deres. Vær ærlig på hva dere føler, enten dere blir redde for oss, bekymret eller lei dere. Når dere er ærlige, reagerer og viser følelser, kjenner vi at dere også er mennesker. Da blir det tryggere for oss å snakke med dere og fortelle dere om vonde og viktige ting.

Spør oss om grunnen

Når vi kommer til dere fordi vi trenger plaster eller bandasje, har vondt i magen, eller for å veie og måle oss, må dere spørre oss om mer enn de fysiske tingene vi kommer med. Spør oss om det dere ser, om det ligger noe bak og om det er noe vi vil snakke om. Hvis vi har skadet oss på skolen, må dere spørre oss om hva som er grunnen til at vi har gjort det. Fortell oss at dere vet at det handler om noe, og at dere gjerne vil finne ut hva.

Still direkte spørsmål

Spør oss først, før dere snakker med andre voksne på skolen, fagfolk eller foreldre, når dere er bekymret eller redde for oss. Tør å stille oss direkte spørsmål når dere lurer på noe, eller er bekymret for oss. Det er viktig at dere lytter og følger med på hva vi sier og hvordan vi sier det. Hør etter på måten vi sier ting på, for å forstå hva som er viktig for oss. Still oss oppfølgingsspørsmål til det vi forteller og unngå å ha spørsmålene klare på forhånd. Vær undrende på hva som ligger bak, og spør oss med en varm stemme, om hva som er grunnen til at vi gjør vonde ting mot oss selv.

Avtal med oss først

Dere må forklare tydelig, helt fra begynnelsen, at det vi forteller til dere ikke blir sagt videre, uten at dere avtaler med oss først. Når vi har fortalt noe til dere, så er det fordi vi kjenner at vi kan stole på dere. Derfor må dere alltid spørre oss før dere sier noe videre, enten det er til lærere, foreldre eller hjelpetjenester. Hvis dere forteller noe videre, uten å avtale med oss først, kan det få store konsekvenser i livene våre. Spør oss om vi synes noe kan fortelles videre eller ikke. Spør om hva som kan fortelles, til hvem, når og hvordan det skal gjøres. Hvis vi ikke vil at noe skal fortelles videre, må dere finne ut hvorfor vi ikke vil det. Spør oss om det kan fortelles videre om en stund, og til hvem det kan fortelles til.

til BUP

Kjære voksne i BUP

Dere møter oss ofte når det vonde inni oss har blitt så vondt at andre voksne rundt oss har tenkt at det er dere som kan hjelpe oss. Dere har mange muligheter til å hjelpe oss til med det vonde eller strevsomme inni oss. Dere har også mye makt til bestemme i livene våre. Dere kan være voksne som gjør det trygt nok for oss til å fortelle om det som kjennes vondt. Vi ber dere om at dere ser bak symptomer og at vi skader oss når dere skal bestemme hjelpen vi skal få, at dere ønsker å komme inn til hjertene våre hvor grunnen til selvskadingen ligger.

Erfaringer

Forståelse

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har møtt behandlere som viser forståelse for at selvskading handler om noe. De voksne har vist nysgjerrighet for det de sier og spurt videre på det de forteller for å finne ut hva selvskadingen har handlet om for akkurat dem. Når de voksne har vist at de vil forstå, har det gjort det lettere for barna og ungdommene å åpne seg.

Mange av barna og ungdommene har møtt behandlere som har hatt mye fokus på diagnoser, og på å fjerne symptomene deres. For de fleste har det vært lite nyttig å fokusere på symptomene i stedet for det vonde eller strevsomme som har gjort at de har fått symptomene. Når behandlere har forsøkt å hjelpe med å fjerne et symptom, har det dukket opp et nytt. For mange har det kommet nye symptomer når de gamle tas vekk, uten at de har fått jobbet gjennom det vonde inni seg. Mange har fått flere diagnoser, knyttet til symptomene de viste.

Barna og ungdommene beskriver at de fort merker forskjell på en voksen som stiller spørsmål som er bestemt på forhånd, og på en voksen som virkelig lytter og spør for at han eller hun vil forstå hvorfor de skader seg. For de fleste har det vært avgjørende for å få nyttig hjelp hos BUP.

SITATER

Jeg møtte en god behandler som sa at hun visste og forsto at jeg skadet meg fordi jeg hadde det vondt. Hun sa at jeg ikke kommer til å skade meg for alltid. Når jeg får pratet ut, kommer jeg til å kjenne på mindre stress. Da kommer ikke selvskadingen til å ha noen funksjon lenger.

De ser heller på de tingene de lett kan løse, istedenfor å gå i dybden. De henger seg opp i kuttinga og rusmisbruket, istedenfor å se meg fra innsiden.

Når de sier at det ikke er min skyld, du er ikke et problem. Vi kan finne ut av dette, gjør det at jeg får mindre skyldfølelser.

Det føltes helt unyttig å gå dit, jeg fikk ikke pratet om noe av det som var vondt. Da gikk jeg bare rett hjem å skadet meg, det hjalp i hvert fall.

Hun hadde ikke fokus på selvskadingen, bare på grunnene. Det var kjempebra. Grunnene var jo dypere, at jeg hadde det vondt. Hun kom til bunns med det. Hun spurte ikke om selvskadingen, men desto mer jeg fikk snakke, jo mindre skadet jeg meg.

Selv om de som skal hjelpe tar vekk skadingen, hjelper det ikke for å ta vekk følelsene som gjør at vi skader oss. Noen på BUP har skjønt det, men altfor få dessverre.

Ingen skader seg fordi de vil. Det er fordi man har det vondt. Tar de vekk selvskadingen, så kommer det vonde ut på andre måter.

Jeg ble skuffet fordi jeg trodde BUP skulle forstå mer enn at jeg svelget ting og brant meg selv for å skade meg. Det eneste de var opptatt av var hvordan jeg skulle slutte med det.

Fleksibilitet

Oppsummerte erfaringer

For mange er det avgjørende å kunne snakke på et sted de opplever som trygt og å gjøre noe som oppleves kjent og trygt. Noen av barna og ungdommene har fått spille spill, dra på kjøretur, gå tur eller på kafe. Noen har hatt behandlere som har sendt dem melding eller ringt utenom timene. De har følt seg tryggere og det har vært enklere å åpne seg. Behandlere som har fått til å være fleksible, har for mange gjort at hjelpa ble mer nyttig.

SITATER

Det var enklere å fortelle om vanskelige ting når vi gikk tur enn når vi satt på kontoret.

Vi kan snakke om noe vi liker begge to, som musikk for eksempel. Musikk hjelper å distrahere meg uten at jeg tenker over det selv.

Psykologen min avtalte med sjefen sin sånn at jeg kunne ringe eller sende melding på kvelden om jeg fikk det veldig vanskelig. Da følte jeg at hun virkelig brydde seg.

Vi gikk tur med hunden min, satt i en park og gikk på kafe og drakk kakao. Da fikk jeg til å si litt mer enn når vi satt på det kjedelige og litt skumle kontoret hennes.

Hun hadde masse brettspill på kontoret. Jeg likte å spille ludo, fikk fokusert på noe fint mens vi snakket om kjipe ting.

Varme og godhet

Oppsummerte erfaringer

En del av barna og ungdommene har møtt behandlere som er varme og omsorgsfulle. De har snakket med varm stemme, hatt varme øyne, har gitt dem klemmer og holdt dem i hånda. De har vist naturlige følelser og reaksjoner. Det har gjort det lettere å snakke med behandleren om hva det å skade seg selv handler om og lettere å tenke de skulle få det bedre.

Mange av barna og ungdommene har hatt behandlere som har sett ned i notatblokka. De har kjentes lite interesserte i dem. Noen har virket sure eller oppgitte over det barna og ungdommene har gjort eller fortalt dem. De har smilt lite. Noen behandlere har ikke vist følelser eller reaksjoner når barna eller ungdommene har fortalt.

For de fleste av barna og ungdommene har menneskevarme vært avgjørende for å få nyttig hjelp. Mange av barna og ungdommene har kjent skyldfølelse for at de har skadet seg selv. Når de har blitt møtt med forståelse, tålmodighet, ydmykhet og nysgjerrighet, har det blitt lettere å unngå skyldfølelsen og det ble lettere å snakke om årsakene til at de har skadet seg selv.

SITATER

Man føler seg ikke trygg når noen sitter å bare sier "mhm, jaa, hmm, jaa helt enig". Det er ikke akkurat så koselig å prate da.

En gang fortalte jeg noe som var vondt. Da begynte behandleren min å gråte. Det var veldig fint. Da følte jeg at hun brydde seg om meg og det jeg fortalte.

Det kjennes ut som de har fått manus på hva de skal si. Da virker det som de ikke har følelser.

Først spør de om noe, så sitter de helt stille og skriver. De skriver mye, men virker ikke som de hører på det jeg sier.

Hun la merke til merkene jeg hadde etter sist jeg skadet meg. Hun satte seg ned, men sa først ingenting. Så strøk hun meg på skulderen og sa jeg måtte ta vare på den. Det er første gang jeg har følt at noen har lagt merke til at jeg har skadet meg.

Det kjentes som jeg snakket til en ekte person som klarte å reagere. Han smilte og han virket veldig naturlig.

Når jeg sa noe så spurte han ikke noe mer om det jeg sa. Han gikk bare videre til neste tema. Det jeg sa var liksom ikke bra nok, han brydde seg ikke.

Da hun først spurte meg om noe, brukte hun masse fagord og jeg forsto ikke. Det fikk meg til å føle meg dum.

Etter hver time spurte hun om jeg ville ha en klem. Hun kunne også si at hun var glad i meg. Det var så fint, og jeg fikk lyst å dra tilbake neste gang.

Kommentarer og ord

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har fått ikke så snille kommentarer, på hvor mye de har skadet seg og hvordan de har skadet seg. De har følt de ikke har blitt tatt på alvor og har da skadet seg enda mer for å få hjelp. Noen har fått beskjed om at det er dumt og farlig å skade seg. Da har de følt at de voksne ikke har forstått. Noen ble fortalt at de var for syke til å få hjelp.

Noen har hatt behandlere som har brukt snakketeknikker, og andre innlærte måter å møte dem på, uten å forklare hva det er og hvorfor de gjør som de gjør. De har møtt behandlere som har brukt vanskelige ord i spørsmålene, og det har gjort mange av dem usikre.

SITATER

I stedet for å vise forståelse for at jeg har hatt det veldig tungt, har jeg blitt fortalt at jeg må forstå at det er farlig å skade seg. Da er det ikke noen vits å snakke. De forstår ikke og prøver ikke å forstå.

Noen ganger sier de "åh, det var ikke så ille denne gangen". Da får du nesten lyst til å gjøre det mer neste gang, siden de driver og sammenligner.

Når han spurte hvorfor jeg virket så fjern, svarte jeg til slutt at jeg var svimmel fordi jeg slo hodet i veggen før timen. Han sa bare "Prøver du å gjøre deg selv dummere?". Det var sikkert en vits, men det føltes som han lo av at jeg hadde det vondt.

Jeg har fått høre mye om betennelser og koldbrann. Det føles som de vil skremme meg til å slutte å skade meg. Det hadde hjulpet mye mer med forståelse for det som ligger bak.

De fleste vet at selvskading er dumt. Man trenger ikke at voksne som skal hjelpe forteller det til deg som om du er dum.

Foreldre med i samtale

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har opplevd behandleren har snakket mer med og hørt mer på foreldrene enn på dem. De har ikke har visst om behandleren stoler på dem eller har ville hørt hva de tenker. Det har blitt utrygt å snakke. For noen av barna eller ungdommene har det vært veldig vanskelig å snakke med foreldre tilstede, av mange ulike grunner. Hvis foreldrene har vært med i samtalen, har få av barna og ungdommene sagt det som er vondest eller viktigst for dem, fordi de ikke har turt å fortelle det foran foreldrene.

SITATER

Jeg klarte ikke å si noe når mamma satt der ved siden av meg. Jeg sa bare "det har jeg aldri gjort, det høres jo vondt ut". Da sluttet psykologen å spørre.

Da de spurte om jeg ville si noe, hadde foreldrene mine allerede sagt så mye om meg at jeg ikke ville snakke.

Jeg følte at hun ikke var så opptatt av meg, at hun ikke var interessert. Hun snakket mer til mamma og pappa enn meg. Jeg følte at hun ikke stolte på meg, så jeg nektet å gå tilbake dit.

Jeg gikk til en psykolog, men følte ikke at det hjalp. Pappa var alltid med inn. Da turte jeg ikke si noe. Han kunne bli veldig sint når han ble lei seg.

Jeg hadde ikke sjans til å fortelle hvorfor jeg kuttet meg når mamma satt der sammen med meg. Jeg var redd for at hun skulle bli lei seg eller redd, hvis jeg fortalte det.

Informasjonsdeling

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har opplevd at det de forteller til behandleren, har blitt sagt videre til foreldre eller andre voksne. Behandleren har ringt hjem til foreldrene etter samtalen, uten å snakke med dem først. Viktige ting har blitt bestemt uten at de har fått vært med å bestemme. Det har kjentes skummelt å ikke få være med å bestemme viktige ting i sitt eget liv. Det gjør det veldig lett å miste tillit til voksne.

En del barn og ungdommer har møtt behandlere som har avtalt med dem, før de har fortalt videre til andre voksne. Den voksne har spurt hva som var greit å fortelle videre, og til hvem det kunne fortelles til. Da gikk det å snakke åpent med behandleren. Barna og ungdommene visste at det de fortalte, ikke gikk videre uten at det ble avtalt med dem.

SITATER

Jeg var bare 13 da jeg startet der. De fortalte om taushetsplikten, men jeg ble bare urolig . Hvordan kunne jeg vite når grensa var nådd og de måtte 'varsle' pappa? Derfor fortalt jeg ingenting.

Hun sa alltid ifra til meg og spurte meg om det var greit. Jeg var alltid med på det og vi spilte alltid på lag.

De ringer hjem til foreldrene og forteller om selvskadingen rett etter timen, da blir det vanskelig å fortelle noe etterpå.

Mamma ringte dem alltid for å vite hva vi hadde snakket om i timen. Men psykologen sjekka alltid med meg, før hun fortalte noe videre. Da kunne jeg alltid stole på henne.

De snakket om det til foreldrene mine, uten å snakke med meg. Da var det helt slutt med BUP for min del. Det føltes som et stort svik og som om alle spilte på det samme laget, unntatt meg.

Hun skulle skrive en henvisning for innleggelse. Hun samarbeidet på ekte, og spurte meg om hva som var viktig at sto eller ikke sto i henvisningen. Da ble det ikke så skummelt å bli henvist. Jeg visste at det som sto der var riktig.

Råd til BUP

Se bak diagnoser

Behandlere i BUP må ville finne ut hvorfor vi har det vondt eller strevsomt. Dere må prøve å komme bak dette og spørre oss direkte hva det at vi skader oss handler om. Si at dere gjerne vil jobbe sammen med oss for å finne ut hva det handler om og hvordan vi kan få det bedre. Si at dere forstår at vi må snakke om hvorfor vi har det vondt og ikke om det at vi skader oss.

Del av deg selv

Vi trenger å bli kjent med dere og vite litt om dere som menneske. Fortell oss hva dere liker å gjøre når dere ikke er på jobb. Fortell om noe som kan gjøre dere glad og noe som kan gjøre dere triste. Har dere personlig erfaring med noe vondt eller strevsomt, er det fint om dere forteller oss om det. Det vonde dere har opplevd skal ikke ta over i samtalen, men vi trenger å vite at dere har kjent på hvordan det er å ha det vondt eller strevsomt. Vi trenger det for at det skal bli trygt nok til å fortelle om noe vondt, strevsomt og kanskje veldig sårt.

Møt oss med varme

Møt oss med menneskevarme når vi har skadet oss. Vis med hele dere at dere bryr dere om oss og kjenner at dere er glade i oss. Møt oss med varme ord, snill stemme, og spør om vi vil ha en klem. Når vi kjenner varmen fra dere, blir det lettere å bli trygg på dere. Fortell oss at vi er modige hvis vi tør å fortelle om det som er vondt eller vanskelig.

Vis reaksjoner

Det viktigste for oss er at dere er dere selv og viser oss det. Når vi skader oss, trenger vi at dere viser følelsene og reaksjonene dere får. Blir dere sinte, lei dere eller redde av det vi forteller, vis oss det. Da forstår vi at det vi ikke burde ha opplevd det vi forteller om. Hvis følelsene deres ikke vises så mye på utsiden, forklar likevel hvilke følelser dere kjenner på. Da lærer vi at følelser og reaksjoner er helt naturlig. Vær ærlige også hvis dere har en dårlig dag eller hvis det er andre ting i livene deres som gjør at dere kan ha et uvant kroppsspråk eller stemme. Da forstår vi at det ikke er vi som har sagt eller gjort noe feil.

Still direkte spørsmål

Tør å stille oss direkte spørsmål når dere lurer på noe eller er bekymret for oss. Vær undrende til hva som ligger bak. Spør med en varm stemme, om hva som er grunnen til at vi gjør vonde ting mot oss selv. Lytt godt til hva vi sier og hvordan vi sier det. Hør etter på måten vi forteller på for å forstå hva som er viktig for oss. Still oss oppfølgingsspørsmål til akkurat det vi forteller.

Vis at dere bryr dere

Vis oss at dere bryr dere om oss på ordentlig. For at vi skal kunne fortelle dere om det som er vondt, må vi kjenne at dere virkelig bryr dere. Vi merker det når dere viser at dere er interessert i å bli kjent med oss som menneske, og spør oss om hva vi liker og hva som er viktig for oss. Vi kjenner at dere bryr dere når dere snakker med oss og viser oss at det er lov å kjenne på følelser. Vis oss og fortell oss at dere har troen på oss, og at dere ikke gir opp.

Samarbeid med oss

Samarbeid med oss hele veien. Snakk med oss først, før dere snakker med foreldre eller fagfolk. Det gjelder også når dere er redde og bekymret for oss. Fortell oss at dere vil finne ut av ting sammen med oss, og spør oss hva vi trenger. Fortell oss hvorfor dere tenker det kan være lurt å koble på andre voksne, og spør oss hva vi tenker om det. Bestem sammen med oss hva som er lurt, om det bør kobles på noen andre og hvem.

Fortell hva dere gjør med det vi sier

Forklar tydelig før vi begynner å fortelle, hva dere vil gjøre med det vi forteller. Hvis noe vurderes å fortelles videre må vi vite det. Spør oss om det kan sies videre, til hvem og hvordan det kan sies. Hvis vi har fortalt noe som gjør at dere blir bekymret eller tenker at dere må ta det videre, vær først ærlig med oss om hvorfor dere er bekymret. Spør oss om vi tenker det kan sies videre eller ikke, til foreldre eller til fagfolk.

Spør oss hvem og hvordan fortelle

Hvis vi ikke vil at det skal fortelles, finne ut hvorfor. Det er alltid en grunn. Før dere vet grunnen, vet dere ikke hvor alvorlig det å fortelle videre kan bli i livene våre. Hvis vi sier det er greit at noe kan sies videre, avtal med oss akkurat hva som skal sies. Vi må få være med å bestemme til hvem og hvordan det skal bli sagt. Spør oss om vi har lyst til å fortelle det selv eller om dere skal si det. Noe må sjelden fortelles videre samme dag, spør oss om når vi er klare for at det kan fortelles. Tillit er ofte alt dere har, når dere skal hjelpe oss. Mister dere den, kan det bli umulig å hjelpe.

Ta all selvskading på alvor

All selvskading må taes på dypt alvor. Det må gjøres, uavhengig av hvor mye eller lite vi har skadet oss selv. Ikke snakk så mye om hva vi skader oss med eller hvor mye. Tenk at det uansett betyr at vi har det strevsomt eller vondt inni oss. Vis oss at dere er der for oss, fortell oss at vi er viktige for dere og at dere vil hjelpe oss. Spør oss om hvorfor vi gjør vondt mot oss selv, men på en måte som viser oss at dere forstår at vi har det vondt. Lytt til det vi forteller, og ta det på alvor så vi lærer at ordene våre holder. Spør om hva vi trenger akkurat nå. Da slipper vi å selvskade oss alvorligere neste gang. Fortsett å spørre, selv om vi ikke forteller mye med en gang. Opplever vi ikke å bli tatt på alvor, kjennes det som om det som gjør så vondt inni oss at vi faktisk gjør vondt mot oss selv, ikke er alvorlig nok. Det kan gjøre at vi kjenner at vi må skade oss enda mer.

Gjør bytte av behandler trygt

Fortell oss at vi kan bytte behandler, hvis behandleren ikke oppleves trygg for oss. Fortell oss dette i starten. Fortell oss at dere ikke blir sure, skuffa eller lei dere hvis vi ønsker å bytte. Gi oss informasjon om hvem på BUP vi kan si ifra til om vi ønsker å bytte. Samarbeid med oss om hvordan bytte av behandler kan gjøres på en trygg måte for oss. Når vi skal bytte, spør oss om vi ønsker en mann eller kvinne og om det er noen viktige egenskaper den nye behandleren må ha. Hvis vi må bytte uten at vi selv har ønsket det, fortell oss hvorfor, så raskt dere vet.

møt oss
med varme
ord og snill
stemme
når vi har
skadet oss

til legevakt

Kjære voksne på legevakten

Dere møter oss når vi har har det veldig vondt og skadet oss selv så mye at vi må ha hjelp av dere. Selv om dere kanskje ikke møter oss så ofte eller lenge av gangen, blir minnene fra legevakten og hvordan dere møter oss sittende lenge i kroppene våre. Vi ber om at dere er varme, viser at dere bryr dere om oss og tør å samarbeide med oss selv om vi har det veldig vondt. Da blir det mindre skummelt å fortelle dere grunnen til at vi har skadet oss selv.

Erfaringer

Hos legevakten

oppsummerte erfaringer

For mange av barna og ungdommene har det krevd mye mot å dra til legevakten. Det har vært skummelt å be om hjelp på legevakten når de har skadet seg selv. Mange av dem har vært redde for at andre skal se på og vurdere selvskadingen. Mange har skammet seg over det de har gjort mot seg selv og at de må på legevakten for å få hjelp.

Noen av barna og ungdommene har opplevd å måtte vise skadene sine foran andre på venterommet. Det har føltes ubehagelig og har gjort at de har kjent på mer skam. Noen fikk et eget rom å vente på, sånn at det ikke har trengt å vise frem skadene sine foran andre på venterommet. Det har gjort det litt tryggere å dra på legevakten.

SITATER

Å skulle møte opp på legevakten krever mot. Det er faktisk ikke tull. Det ligger så mye skam i det. Det er skummelt å skulle bli sett og bli vurdert. Det er skummelt å be om hjelp.

Når jeg svelget batterier, dro de voksne på institusjonen meg med på legevakta. Jeg var livredd da.

De har spurt og noen ganger presset meg til å dra opp genseren for å vise kuttene foran alle som sitter på venteværelset og står bak meg i køen. Det er veldig ubehagelig.

På legevakten fikk jeg noen ganger sitte på mitt eget rom. Det hjalp veldig å få være alene.

Det er sykt ydmykende å bli kjørt til legevakta etter å ha skadet meg så alvorlig at jeg har holdt på å dø. Ikke nok med det må jeg liksom erklære det til masse folk.

På noen legevakter lar de meg få et eget lite rom å sitte på mens jeg venter. Noen ganger får jeg med meg en sykepleier inn, som sitter der og venter med meg.

Forståelse

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har blitt møtt med mindre forståelse enn andre som er på legevakten. De har kjent at voksne som jobber der har sett dem annerledes, fordi de har skadet seg selv. En del har møtt voksne som har sagt at det er barna og ungdommenes egen feil at de har skadet seg. De har opplevd å bli dømt, og følt at de ikke har blitt tatt på alvor. Mange har måttet vente veldig lenge på legevakten for å få hjelp. De har følt at voksne ikke har forstått at selvskadingen handler om noe vondt eller strevsomt inni dem.

SITATER

Jeg har vært der mye. Mange ganger får jeg slengt i trynet at det er min egen feil.

De kan være veldig ovenfra og ned. Jeg har møtt en lege som begynte å banne og sa at jeg måtte skjerpe meg.

Jeg har fått mange kjipe kommentarer som "om du synes det gjør vondt å sy, så burde du ikke ha gjort det".

Slike kommentarer kan også få en til å vegre seg for å vende tilbake til legevakten med eventuelle nye sår. Du begynner å tenke, hvorfor var jeg så teit at jeg kom hit?

En annen gang sa en lege "du igjen ja". Det føltes ubehagelig.

Jeg hadde fått meg selv til å kaste opp, det endte i at jeg spydde opp blod, så jeg dro på legevakta. Det gjorde så vondt å snakke fordi halsen var vond, og så ble legen irritert over at jeg ikke snakket høyt nok.

Det var en sykepleier som spurte hva som gjorde at jeg hadde det så vondt at jeg prøvde å ta livet mitt. Jeg skulle ønske hun var legen. Det var så godt at noen skjønte at jeg ikke bare gjorde det fordi jeg liksom var syk.

Godhet

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene har møtt voksne på legevaktaen som ikke har spurt dem om hvordan de har det og hvorfor de har skadet seg. Flere har opplevd at de voksne har stresset med å bli ferdig med å hjelpe dem. Noen har følt at de voksne har vist lite følelser i møte med dem. Mange av dem følte at de voksne ikke brydde seg om dem.

Noen av de har opplevd at voksne har kommentert på selvskadingen og fortalt at selvskadingen ikke var så alvorlig. Noen følte at de ikke ble tatt på alvor når de kom til legevakten og måtte sy noen få sting. Noen har trodd at de må skade seg veldig mye for å få hjelp.

En del av barna og ungdommene har møtt voksne som har vist at de virkelig bryr seg. Det har vært voksne som har satt ord på at de har syntes det er kjipt at barna og ungdommene har hatt det vondt og skadet seg. Og at det har gjort dem bekymret. Andre har opplevd at voksne har spurt om hva de trenger for at det skal bli trygt å være på legevakten. Noen har fått tilbud om noe å spise og drikke.

SITATER

Legevakten er bare opptatt av å få sydd kuttet og fikset kuttet, og så rett ut igjen. De er ikke opptatt av hvorfor og hvordan det går med meg.

Kommentarer som at "jeg har da sett verre enn dette", eller "dette var da ikke så ille", kan sette veldig dype spor. Som om ikke sårene mine er gode nok.

Jeg husker at sykepleieren kom inn med havrekjeks og saft til meg. Hun spurte om hun kunne gi meg en klem. Det gjorde det tryggere for meg.

De var alltid irriterte når jeg kom på legevakten. En lege sa til meg at jeg brukte tiden deres, som de kunne brukt på de som ikke valgte å utsette seg selv for skader.

En gang jeg var på legevakta spurte legen meg hva jeg likte å gjøre når livet ikke var så vondt. Jeg ble roligere når vi snakka om litt andre ting også.

En annen gang hadde jeg blødd gjennom genseren. Da sa legen "om du kommer igjen så knuser du hjertet mitt". Jeg følte at han brydde seg. Han var en veldig kul fyr.

Bedøvelse

Oppsummerte erfaringer

En del av barna og ungdommene har møtt voksne som har spurt om de ønsker bedøvelse og som har forklart hva de kommer til å gjøre, og har vært forsiktige når de har stelt sår. En del av de som har vært på legevakten har ikke fått informasjon om at de kan få bedøvelse. En del har blitt sydd uten bedøvelse, uten å få spørsmål om de vil ha bedøvelse. Noen har fått kommentarer fra voksne på legevakten om at de ikke trenger bedøvelse, fordi de har skadet seg selv. Det har føltes som om de ikke har fortjent bedøvelse. Det var vondt og de har kjent seg mindre verdt.

SITATER

De siste gangene har jeg sydd uten bedøvelse. Det er jo deres jobb å tilby det, og jeg har aldri blitt tilbudt det, så da tenker jeg at jeg ikke fortjener det.

Legen sa: "Trenger du det? Du har jo gjort det selv, da må du jo tåle det. Det er jo enda vondere å skade seg enn å sy". Det var nedverdigende.

Den følelsen av at når du har gjort det selv, har du ingen rett på bedøvelse.

Flere ganger når jeg har vært der for å sy, har legen sagt at jeg ikke trenger bedøvelse fordi jeg har gjort det selv.

Hver gang jeg gikk inn døra på legevakta var jeg redd for om jeg skulle møte en av de legene som ikke ga meg bedøvelse.

Da jeg fikk bedøvelse, var jeg på gråten fordi jeg ble så glad.

Ha med andre voksne

Oppsummerte erfaringer

Noen få av barna og ungdommene har erfaring med at voksne har vært med inn når de skal inn til legen eller sykepleieren for å sy, stelle sår, eller når de skal undersøkes. De har ikke fått spørsmål om de ønsket å ha med seg noen eller om det var greit for dem. Det har vært flere grunner til at de ikke vil ha med en voksen når de skal inn til legen eller sykepleieren. Noen av dem har ikke turt å snakke ærlig med den voksne i rommet. Det har vært utrygt for mange å ha med voksne når de ikke har valgt selv. De har vært redde for å snakke foran voksne som blir utrygge når de er redde og bekymret. Det har gjort det vanskelig for dem å fortelle om det som er vondt eller strevsomt inni dem.

SITATER

På legevakta, der snakket jeg ikke. Institusjonen var med inn hver gang. De var der sammen med meg mens de sydde. Ingen spurte meg om det var greit.

Jeg var 15 år da, og de sa at pappa måtte bli med inn til legen Jeg klarte ikke å sette ord på det vonde foran pappa, det var umulig.

Alt hadde vært annerledes om jeg hadde fått snakka med legen alene fra starten av. Da kunne jeg klart å fortelle. Legen kunne ikke vite at pappa og jeg hadde et ugreit forhold.

Læreren min ble med inn fordi han kjørte meg dit. De spurte ikke om jeg ville ha han der. Jeg klarte ikke å se ham i øynene på skolen etter det, siden han så hva jeg hadde gjort mot meg selv.

Jeg fikk aldri være inne hos legen alene. De voksne skulle alltid forklare hvordan alt var for meg og hva de tenkte var best at skulle skje. De tingene de sa var bare feil.

Råd til legevakten

Møt oss med forståelse

Oppsummerte erfaringer

Når vi kommer til legevakten etter at vi har skadet oss, trenger vi at dere møter oss med forståelse. Vis oss at selv om vi har skadet oss, er vi like mye verdt som andre som kommer til legevakten. Tenk at vi er modige som tør å komme til dere på legevakten. Husk at når vi skader oss, handler det om noe vondt eller strevsomt inni oss, og at vi ikke egentlig vil lage styr eller gjøre ting vanskelig.

Ta oss på alvor

Oppsummerte erfaringer
Når vi kommer til dere fordi vi har skadet oss selv, mye eller lite, må dere vise oss at dere forstår at vi har det veldig vondt eller strevsomt inni oss. Fortell oss med en varm stemme at dere vet at selvskadingen handler om noe vondt eller strevsomt, og at vi egentlig ikke vil gjøre vonde ting mot oss selv. Spør oss med varm og rolig stemme hva det handler om. Vi trenger at dere tar oss på alvor, og tror på det vi forteller. Når vi forteller dere noe som er viktig for oss, trenger vi at dere viser at det vi sier er viktig, og at dere tror på det vi forteller. Selv om dere tenker at måten vi har skadet oss selv på ikke er så alvorlig, kan det likevel handle om veldig vonde og alvorlige ting inni oss. Når vi skal sy, må dere alltid gi oss bedøvelse, da merker vi at dere forstår at vi har det vondt og ikke egentlig vil skade oss.

Møt oss med varme

Oppsummerte erfaringer
Møt oss med varme og vis at dere bryr dere. Vis oss med ord og kroppsspråk at dere synes at det er vondt at vi har det så vondt og strevsomt inni oss at vi skader oss selv. Dere kan vise det med å møte oss med varme ord, snill stemme, og spørre oss om vi trenger en klem. Fortell oss at vi er modige hvis vi får til å fortelle om det vonde eller strevsomme til dere.

Avtal med oss først

Oppsummerte erfaringer
Vi må vite at dere ikke forteller videre hva vi har snakket om eller at vi har skadet oss, uten at det er avtalt med oss. Hvis dere er bekymret eller tenker at andre voksne må få vite hva som har skjedd, må dere forklare oss ærlig hvorfor. Spør oss om vi tenker det kan sies videre eller ikke. Hvis vi svarer nei, MÅ dere finne ut hvorfor. Det er alltid en grunn til at vi ikke vil, og før dere vet grunnen, vet dere ikke hva slags konsekvenser det kan få for livene våre at det sies videre. Hvis dere sier noe videre, uten at dere vet helt hvorfor vi ikke vil at det skal fortelles videre, kan det få alvorlige konsekvenser for oss.

Samarbeid med oss

Oppsummerte erfaringer
Samarbeid med oss fra vi kommer på legevakten til vi drar derfra. Spør oss alene om vi ønsker å ha med den voksne som er med oss til legevakten. Samarbeid med oss om hva som er lurt å gjøre videre. Finn ut sammen med oss om det er lurt at vi lager en plan for hva vi bør gjøre hvis vi får det veldig vondt eller strevsomt og hvem vi kan snakke med. Snakk med oss og finn ut om det er lurt at vi legges inn på sengepost. Hvis dere ikke helt forstår noe vi sier, må dere stille spørsmål til dere forstår. Når dere blir veldig bekymret for hvordan vi har det og vurderer å legge oss inn på sengepost, må dere fortsette å samarbeide med oss og spørre oss om vi tenker det er lurt. Snakk med oss før dere snakker med andre voksne, hva som kan være klokt å gjøre og hvordan hjelpen kan bli nyttig. Avtal alltid med oss hva dere kan si videre til andre voksne, også når dere skal spørre om råd.

til
sengepost

Kjære voksne på sengepost

Dere møter oss når vi har det veldig vondt inni oss. Derfor har det mye å si hvordan dere møter oss og snakker til oss når vi har det vondt og skader oss selv. Dere har en unik mulighet til å komme inn til det som gjør vondt og det som ligger bak det vonde vi gjør mot oss selv, og til å gi oss nyttig hjelp. Vi ber om at dere prøver å gjøre sengeposten til et trygt hjem hvor det er mulig å snakke om hvorfor vi har det så vondt at vi skader oss selv.

Erfaringer

Fokus på selvskading

Oppsummerte erfaringer

Mange av barna og ungdommene som har vært innlagt, har møtt voksne som har fokusert mye på at de har skadet seg selv og hvordan de skulle unngå å skade seg. Mange av barna og ungdommene har møtt voksne som har snakket mye om diagnosene og symptomene deres. Det har gjort at mange har blitt utrygge og lukket seg. De har følt at voksne ikke har forstått eller villet forstå. Noen har da skadet seg mer. For mange ble det også vanskeligere å ta imot hjelp og finne motivasjon til å jobbe med å få det bedre inni seg.

SITATER

De fortalte meg hele tiden at det ikke hjalp å skade meg selv og at jeg måtte slutte med det. Men det ble verre når de holdt på sånn.

Ikke diskuter selve sårene, det er ikke det viktige. Det eneste som er viktig er grunnene til at jeg skader meg.

Det de gjorde var å behandle diagnosene de satte på meg. Behandlinga handlet om å prøve å få meg til å slutte å skade meg.

Jeg orket ikke samarbeide med dem om rutiner eller gruppeterapi. Målet der var at jeg skulle slutte å selvskade, men det var ikke det jeg trengte.

En gang ble jeg sendt på rommet mitt i lunsjen fordi primæren min oppdaget sårene mine. Jeg ble bedt om å ta på en genser. De brydde seg kun om at kuttene ikke skulle synes.

De passet på meg hele tiden, fulgte etter meg overalt. Når de bare ville passe på at jeg ikke slo hodet i veggen, ble alt bare verre.

Godhet og varme

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har møtt voksne på sengepost som har vært gode og som har gjort det trygt. De har møtt voksne som har vist at de bryr seg om dem og som har vist mye menneskevarme. En del har møtt voksne som har stilt dem undrende spørsmål for å forstå hva som selvskadingen har handlet om. Mange har møtt voksne som har kjentes ekte. De har delt fra livet sitt. Da har det blitt tryggere for barna og ungdommene å dele ting fra sitt liv.

SITATER

Han kom inn hver morgen, sprudlende og full av liv. Han lagde mye glede i den dårlige hverdagen min. Han var en gledesspreder som gjorde dagene finere for mange mennesker.

Jeg tror ikke nattevaktene hadde samme utdannelse som dagvaktene. Det var såå godt å bli møtt med "det var helt jævlig å høre" istedenfor å preppes med strategier på hvordan ha det bra.

Hun var så god og trygg å tilkalle når ting var tøft. Jeg visste at hun ville finne ut hvordan jeg kunne få det bedre.

Han gjorde at jeg følte meg varm inni meg og at det var noen som faktisk brydde seg om meg. Jeg ble glad og kjente at jeg hadde en plass her i verden.

Hun snakket med meg på en måte som gjorde at jeg kunne få ut følelsene mine. Det hjalp mye mer enn å skade seg selv.

Utrygge voksne på sengepost

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har møtt voksne på sengepost som har virket utrygge. Det har føltes som om voksne har unngått dem, ikke har villet snakke med dem eller har ignorert dem. Det har gjort barn og ungdommer usikre på om de voksne har vært sinte på på dem eller har vært bekymret for dem. En del har fra før kjent på skam og skyld for at skader seg selv. Når voksne har virket utrygge, har skammen og skyldfølelsen blitt enda sterkere. Mange har da ikke turt å si ifra til voksne om at de har skadet seg selv. Noen har begynt å tenke at de er farlige eller at voksne har hatt grunn til å være redde for dem.

SITATER

Jeg ble illsint foran ham. Etter det prata han ikke med meg. Når han kom på rommet mitt, stakk han så vidt hodet inn. Han virka redd. Det var som om han ga opp å prøve å bli kjent med meg.

Jeg turte ikke si ifra til noen om at jeg hadde skadet meg. Det var for mange som ikke kjentes som de brydde seg.

Etter jeg hadde skadet meg, lurte jeg på om jeg hadde gjort noe mot henne. Hun var så alvorlig og så nesten sint ut. Jeg følte meg som en dårlig person.

Noen av dem kjentes så falske. De fortalte meg aldri noe om seg selv. For meg var de bare folk i uniform som gikk rundt og valset. Det var ingen som viste at de brydde seg.

Kommentarer og ord

Oppsummerte erfaringer

Flere av barna og ungdommene har opplevd at voksne på sengeposten har kommentert på sår eller arr de har hatt etter selvskading. Det har føltes vondt når de voksne har virket oppgitt eller har ignorert dem etter at de har sett at barna og ungdommene har skadet seg. Noen har møtt voksne som har sagt de er skuffet over dem. Mange har blitt såret og lukket seg for voksne som har kommentert direkte på selvskading. Noen har opplevd at voksne sammenligner dem med andre barn og unge som har skadet seg mer. Noen av de har skadet seg enda mer for å vise hvor vondt eller strevsomt de har hatt det etter at voksne har kommentert.

Når barna og ungdommene har hatt tanker om å ikke ville leve har voksne snakket om det på en måte som har føltes vond. Noen har opplevd at voksne har kommentert på mat og at de må spise mer. Mange har opplevd at voksne har bedt dem om å dekke til sår eller arr, for å kunne være i fellesarealet.

SITATER

Han som var med på undersøkelsesrommet så på arrene mine og sa "jeg ser du ikke har gjort dette før". Jeg tenkte at skadene ikke var bra nok. Jeg begynte å tenke at jeg var en pyse.

De sier at jeg bruker mye tid og ressurser. Jeg føler meg som en byrde og tenker at jeg kanskje ikke fortjener hjelp.

Det var vondt da han mente jeg hadde prøvd å ta livet mitt feil. Han sa at jeg "åpenbart ikke visste hvor blodåra lå". Vil du gi meg instrukser sånn at jeg kan gjøre det riktig for deg neste gang eller?

Jeg ville ikke ha belæring når jeg trengte trøst og trygghet.

Når jeg hadde skada meg, sa de "det var ikke så dypt". Da følte jeg at jeg skulle gjort det verre.

Noen ble oppgitte og sa "igjen?" når jeg hadde skadet meg. Så himlet de med øynene, som om e jeg gjorde det for gøy.

Fjerning av ting å skade seg med

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene som har vært innlagt har opplevd at voksne har fjernet gjenstander som de har vært redde for at de skulle skade seg med. Noen har blitt frustrerte når voksne har fjernet det de skadet seg med. Det har gjort det vanskelig for mange å ikke tenke vonde tanker de har hatt eller å få fri fra kaos inni hodet. Mange har da funnet andre måter å skade seg på. Noen har mistet kontroll og har følt at behovet for å skade seg blitt større. Mange har mistet troa på at de voksne har kunnet hjelpe når de ikke har forstått at å fjerne gjenstander har gjort dem mer desperate.

SITATER

Man får jo ikke noe mindre vondt inni seg selv om tingene man kan skade seg med er borte.

Jeg fikk ikke lade min egen telefon eller ha flere klær på rommet enn de jeg skulle ha på meg. Det var ingen tillit, de sa jeg kom til å henge meg.

De tok fra meg vippetangen. Jeg visste ikke engang at det gikk an å skade seg med den. Det gjør vondt at de tror jeg skal skade meg med alt jeg finner.

Når de tok fra meg absolutt alt jeg kunne skade meg med, hadde jeg ikke kontroll på noe lenger. Når jeg først hadde noe, så endte jeg opp med å skade meg enda mer.

Da de tok fra meg alt, jeg ble bare mer desperat. Da jeg fikk tak i noe, ble det ille.

Først kuttet jeg meg, da tok de fra meg den muligheten. Så sluttet jeg å spise, da tvangsernærte de meg med sonde. Jeg fant alltid andre måter å skade meg på.

Straff og begrensninger

Oppsummerte erfaringer

En del av barna og ungdommene har opplevd at de har fått straff eller begrensninger når de har skadet seg selv. Noen har blitt fratatt telefonen, ikke fått være i fellesområdet lenger, ikke fått lov til å ha besøk, ikke fått lov å være alene, ikke fått vært med på aktiviteter eller ikke fått permisjoner. Noen har opplevd å bli skrevet ut etter å ha skadet seg, eller fått beskjed om at de ville bli skrevet ut hvis de skadet seg igjen. Mange har allerede straffet seg selv ved å skade seg. Når voksne har gitt dem straff, har de følt at de har blitt straffet for å ha det vondt.

Ting voksne har gjort som ikke har vært ment som straff, har for mange blitt opplevd som straff. En del har møtt voksne som har stelt sårene deres uten å underveis ha forklart hva de har gjort. Selv når barna og ungdommene har forstått at voksne ikke har ment å straffe dem, har det vært vondt. De har følt at voksne tenker at de skader seg uten at det har en dypere grunn.

SITATER

De trua meg med å skrive meg ut hvis jeg skada meg. Når det var mat, fikk jeg ikke lov til å gå ut eller gå på skolen på tre dager hvis jeg ikke fullførte måltidet.

Jeg kunne ikke fortelle at jeg hadde begynt å selge meg selv, fordi jeg var redd de da alltid ville nekte meg utgang uten personal. Oftest ville jeg jo bare på kjøpesenteret.

Når jeg skadet meg fikk jeg ikke ha telefon på kvelden eller sitte ute i stua. De tok fra meg friheten. Det endte bare opp med at jeg ikke sa ifra når jeg fikk det vanskelig.

Jeg hadde hatt en veldig vond natt, hadde skadet meg og ville ikke til behandling. På grunn av dette sa de at jeg ikke kunne få besøk av venner og familie. Tror de det hjelper?

De tok fra meg muligheten til å gå ut. Kanskje gjorde de det for mitt eget beste, men det føltes bare som en straff og var ikke til det beste for meg.

Tvang

Oppsummerte erfaringer

Noen av barna og ungdommene har opplevd at voksne på sengeposten har brukt tvang når de har skadet seg. De har opplevd at voksne har holdt dem fast, ligget oppå dem, tvangsmedisinert dem, lagt dem i belter eller tvangsernært dem. De har følt de har mistet kontroll, blitt redde og fått det mer vondt. Hjelpen ble lite nyttig. Flere har ikke opplevd at voksne har forsøkt andre måter å stoppe selvskading på enn å bruke tvang. Mange har ikke turt å si ifra når de har hatt det veldig vanskelig eller når de har skadet seg selv. De har vært redde for at voksne skulle bruke tvang igjen. Noen har tidligere i livet opplevd av voksne har brukt makt. Da har vonde minner fra tidligere blitt forsterket og mange har blitt enda mer redde.

SITATER

Jeg slo til en vegg, da ble jeg slengt ned i bakken av de voksne. Sånn skikkelig voldsomt. Jeg ble redd men tenkte samtidig at når de gjør sånn mot meg så kan jeg gjøre det samme tilbake.

Det er ikke verdig når det blir brukt tvang eller når de sier masse vonde ting til deg. En gang var det tre voksne som lå oppå meg mens legen sydde.

Jeg holdt meg unna de som hadde lagt seg oppå meg. Jeg tenkte at hvis jeg sa ifra eller hvis de oppdaget at jeg hadde skadet meg, kom de til å gjøre det igjen.

Også de vanskeligste stundene kunne vært løst uten tvang, bare de voksne hadde tatt seg tid til å snakke med meg. Jeg kan forstå at de vil roe situasjonen. Men de burde heller tenke hvordan de kan roe situasjonen best mulig.

Jeg knøt skolisser rundt halsen og det kom fem voksne inn til meg og holdt meg fast. Det varte lenge. Jeg frøys til is av redsel.

De løfta meg ut av badet, la de meg på gulvet og la seg oppå meg. Det var veldig ekkelt. Jeg hadde ikke gjort noe galt, men hadde det vondt og hadde skada meg.

Råd

Forstå hva selvskading handler om

Når dere møter oss på sengepost må dere forstå at selvskading handler om noe vondt eller strevsomt og vise oss at dere forstår dette. Dere må ville bli kjent med oss som mennesker og undre dere over hva selvskading handler om for hver av oss. I stedet for å følge med på det vi gjør, det andre sier om oss og det som står i papirene, prøv å forstå oss og nå inn til det som ligger bak selvskadingen. For at vi skal få det bedre, må dere det.

Møt oss med varme

Når vi har skadet oss, møt oss med varme, kjærlighet og forståelse - ikke sinte reaksjoner eller kjeft. Skriker dere eller blir sinte, får vi det fort mer vondt inni oss. Det kan gjøre at vi skader oss mer. Vis at dere er der for oss, er glad i oss og at dere vet at vi gjør så godt vi kan. Vi vil ikke stakkarsliggjøres. Spør oss om det er noe vi trenger, og om hvorfor det ble som det ble. Sammen kan vi da finne ut hvordan vi kan unngå det neste gang. Spør oss om vi vil ha en klem eller hva vi har lyst å gjøre. Uansett hvordan vi kjenner det, er det viktig at dere snakker varmt med oss og spør oss om hva som er trygt.

Vis naturlige reaksjoner

Hvis vi har skadet oss på sengeposten, vis følelser og reager på en naturlig måte som er naturlig for dere. Hvis vi har gjort noe som gjør dere utrygge eller redde, vær likevel så rolig som dere kan få til og husk at vi antagelig er enda reddere. Forklar oss hva dere kjenner på og at dere viser de følelsene. Når dere viser følelser og setter ord på dem, blir vi tryggere på dere. Vi kan kjenne at vi er viktige for dere og at dere ikke vil at vi skal ha det vondt.

Ta oss på alvor

Når vi har skadet oss på sengepost, ta det på alvor, uansett hvor alvorlig dere tenker at det er. Vis oss med en gang at dere er der for oss uansett, fortell oss at dere bryr dere og vil hjelpe oss. Dere må spørre oss om hvorfor vi skader oss og hva vi trenger akkurat nå. Fortsett å spørre, selv om vi ikke forteller det viktigste med en gang. Da kjenner vi at dere er der for oss, og kanskje vi blir trygge nok til å fortelle senere. Når vi har skadet oss og vi kjenner at vi ikke blir tatt på alvor, kjennes det ut som om det som er vondt inni oss ikke er vondt nok. Det kan gjøre at vi føler vi må skade oss enda mer eller på en annen måte.

Gjør fine ting med oss

Finn på ting sammen med oss som føles meningsfulle og som ikke handler om selvskadingen. Da er det lettere for oss å få tankene over på noe annet enn det vonde. Når vi kjenner oss trygg på det stedet vi bor på, blir det lettere å ta imot hjelpen, og det går fortere å få det bedre. Når det blir for mye fokus på selvskadingen, oppleves det som at dere ser på oss som syke. Det kjennes tungt og vanskelig, og det kan bli vanskeligere å ta imot hjelp. Sengepost må være et sted som er trygt og mer som et hjem.

Samarbeid med oss

Samarbeid med oss om alt, for at hjelpen skal bli nyttig for oss. Fortell oss at dere vil finne ut av ting sammen med oss, og spør oss hva vi trenger. Vi har rett på informasjon og å få fortelle hvordan det kjennes å være her. Vi må også alltid få si hva vi mener før noe skal bestemmes. Vis at dere vil hjelpe oss med det VI tenker er viktig. Snakk alltid med oss først, også når dere er bekymret. Dette gjelder når andre voksne skal være med og hjelpe, før dere henter inn råd fra andre og når det er møter som handler om oss. Forklar oss nøye hvorfor dere vil koble på andre og spør oss hva vi tenker om det. Da kan vi kjenne at vi har kontroll over det som skjer i våre liv.

Avtal hvordan vi kan si ifra

Dere må snakke med hver av oss. Sammen må vi finne en lur måte som vi kan si ifra på, når noe er vondt eller når vi trenger en voksen å snakke med. Det er ikke alle som klarer å si ifra med ord. Kanskje skammer vi oss over at vi skader oss, eller det kjennes ekkelt å si ting ansikt til ansikt. Hvis noe dumt skjer kan det være fint hvis vi har muligheten til å sende en melding, bli enige om et kodeord vi kan bruke eller noe vi kan henge på døren, som en måte å si ifra til dere på.

Stopp oss trygt

Snakk med hver enkelt av oss om hva dere kan gjøre hvis vi skader oss selv. Det er viktig med andre løsninger enn tvang. Finn ut hvordan dere kan stoppe oss trygt. Finn ut hvilke voksne vi er trygge på, sånn at dere vet hvem som bør komme inn til oss hvis vi gjør noe vondt mot oss selv. Stopp oss på den måten vi har blitt enige om i forkant. Selv når dere kjenner at det haster, må dere prøve å holde dere rolige og spørre oss hva vi trenger og hvem vi er tryggest på. Når dere skal stelle sårene våre eller ta oss med til legevakten, forklar hva som skal skje, og bli enige med oss om hvordan det skal gjøres, for å unngå å bruke tvang.

Barn har grunnleggende rettigheter

Barn har grunnleggende rettigheter i prosess

Barnekonvensjonen foran særlovene

Grunnloven, EMK og FNs barnekonvensjon går foran annen lovgivning. De norske særlovene skal forstås og tolkes i lys av barns rettigheter. Det følger av menneskerettighetsloven §§ 2 og 3. Hvis en norsk særlov ikke er i samsvar med FNs barnekonvensjon eller EMK, skal barns menneskerettigheter gå foran.

De fleste fagfolk i Norge har hørt om EMK og FNs barnekonvensjon. Fagfolk har lært om barnets beste og barnets rett til å bli hørt. Men hva det betyr at disse konvensjonene er norsk lov og hvordan de skal brukes i praksis, er ikke godt kjent. FNs barnekonvensjon ble tatt inn i norsk lov i 2003. Mange særlover er laget før 2003 og norsk lovverk er bare delvis oppdatert i tråd med FNs barnekonvensjon.

Barn har grunnleggende rettigheter etter FNs barnekonvensjon, EMK (den europeiske menneskerettighetskonvensjon) og Grunnloven. Disse rettighetene gjelder alle barn.

Alle som jobber med barn har en plikt til å kjenne til og sikre at barns rettigheter ivaretas. Spesielt viktig er det kjenne til å sikre barns grunnleggende rettigheter.

Fire grunnleggende rettigheter

Det viktigste ved rettsikkerhet for barn er at det som bestemmes blir riktig for dem. Derfor er det helt avgjørende at prosessen fram til noe bestemmes, gjøres på riktig måte. Fire grunnleggende rettigheter forteller hvordan offentlige myndigheter skal gå frem i saksbehandling og beslutninger. I dag er ikke dette godt nok tatt inn i barnelovgivningen. Barn får ikke nok informasjon, de får altfor sjelden ikke uttale seg før beslutninger tas og deres rett til privatliv ivaretas ikke godt nok. Det gjør det i dag vanskelig å finne barnets beste, på den måten FNs barnekonvensjon beskriver at dette skal gjøres. Sakene blir ikke godt nok opplyst og avgjørelser fattes på svakt grunnlag. Dette er en utfordring for både foreldre og barn sin rettssikkerhet.

Barnets rett til å få informasjon

Barnet må få den informasjon som er nødvendig for å få uttale seg fritt. Informasjonen skal gis på en hensynsfull måte. Informasjonen skal være forståelig og tilstrekkelig ut fra barnets individuelle forutsetninger, som alder, utvikling, erfaring og kultur- og språkbakgrunn. Det skal så langt som mulig sikres at barnet har forstått innholdet og betydningen av informasjonen. En realisering av barnets rett til å gi uttrykk for sine synspunkter, forutsetter at de som er ansvarlige for å høre barnet og barnets foreldre eller verge, informerer barnet om hva som skal skje, om hvilke valg og eventuelle beslutninger som må treffes, og om konsekvensene av disse. Barnet skal også orienteres om situasjonen der barnet vil bli bedt om å uttrykke sine synspunkter. Denne retten til informasjon er viktig, fordi den er en forutsetning for at barnet skal kunne uttale seg fritt om beslutninger som skal tas.

Barnets rett til privatliv

Barns rett til privatliv har kommet i skyggen av ulike regelverk. I mange situasjoner blir foreldrene sine rettigheter til informasjon om barnet vurdert, uten at man samtidig vurderer barnets rett til privatliv. I tillegg til dette har fokus på samarbeid mellom ulike tjenester, gjort at opplysninger fra barn har blitt formidlet videre, uten fokus på barnets rett til privatliv. Barns rett til privatliv fremgår av artikkel 16 i FNs barnekonvensjon. Hvis opplysninger fra barn skal videreformidles, må alle voksne kjenne til barns rett til privatliv.

Barn med partsrettigheter kan samtykke til deling av informasjon. Barn uten partsrettigheter har rett til å uttale seg før noe barnet har sagt eller gjort deles til andre fagfolk eller foreldre. På samme måte som for voksne er trygghet knyttet til behandling av sensitiv informasjon avgjørende for tillit. Uten tillit vil heller ikke barnets rett til å uttale seg fritt kunne realiseres. Det betyr at du som voksen må snakke med barnet om hva du tenker at du må dele og til hvem. Du må deretter sjekke om barnet synes det er greit. Dersom barnet ikke synes det, må det finnes en lovhjemmel for å kunne dele. Hvis en slik hjemmel finnes og du skal dele noe barnet har sagt eller gjort, må barnet få vite det, før du deler noe videre.

Barnets rett til å snakke fritt

Barnets rett til å få informasjon og barnets rett til privatliv, er to av forutsetningene for at barnet skal få snakke fritt. I tillegg må barnet få snakke med en som barnet er trygg på, og på et sted som kjennes trygt. Å få snakke fritt, betyr også at barnet ikke skal utsettes for påvirkning eller press. Voksne som barnet er utrygge på, kan derfor ikke være i rommet når barnet skal uttrykke seg. Retten til å uttale seg fritt er ikke knyttet til samtykke fra foreldre eller andre. I kommentarer til FNs barnekonvensjon beskrives det at det er en plikt til «å legge forholdene slik til rette at de tar hensyn til barnets individuelle og sosiale situasjon, slik at alle barn kan gi uttrykk for sine synspunkter, og de skal sørge for et miljø der han/hun føler seg respektert og trygg når han/hun fritt gir uttrykk for disse synspunktene.» Dette betyr at voksne som skal møte barn i jobben sin må få opplæring i hvordan de skal gjøre det trygt nok til at barn skal kunne snakke fritt. Det betyr også at fagfolk ikke kan vurdere barnets beste uten at barnet er hørt og barnet er ikke hørt, uten at det er hørt fritt.

Barnets beste

I kommentarer til FNs barnekonvensjon står det at barnets beste skal være målet, og framgangsmåten er å høre på barnet eller barna. For at barnets beste skal være oppfylt, må dette gjennomføres på en måte som sikrer barna retten til fritt å gi uttrykk for disse synspunkter. For å få sikre barnets rett til å snakke fritt, må to andre viktige rettigheter ivaretas: barnet må få god og tilpasset informasjon og barnets rett til privatliv må ivaretas. Artikkel 3 (barnets beste) kan ikke gjennomføres på korrekt vis uten at komponentene i artikkel 12 (barnets rett til å bli hørt) er ivaretatt.

Endringer som må komme

Dagens store utfordringer

Barnerettigheter innfris ikke

Barn har noen grunnleggende rettigheter i prosess, etter FNs barnekonvensjon i prosess. Det betyr at de har rettigheter i alle handlinger som angår dem. Denne undersøkelsen viser at barns grunnleggende rettigheter i prosess ikke innfris på flere områder. Ingen avgjørelser på vegne av barn kan tas uten at barnet har fått informasjon og har fått uttale seg fritt. Hjelpen barn får av skole og psykiske helsetjenester baseres på hva barn viser på utsiden. Barn gis ikke mulighet til å uttale seg fritt om det som er vondt eller strevsomt og er grunnen til at de skader seg. Barn blir ofte ikke spurt om hva selvskadingen handler om. Mange av barna har blitt møtt med redsel, at de blir dømt, at voksne kan bli skuffet, fått kommentarer som kjennes vonde. Det gjør at barn er i en setting der de ikke føler seg trygge eller respekterte. Å føle seg trygg er en forutsetning for å få snakke fritt. Mange barn har manglet informasjon om hva slags hjelp de kan få når de har det vondt eller strevsomt. Få barn har fått informasjon og fått uttale seg før noe de har sagt har gått videre til andre voksne eller barn. Dette er brudd på retten til privatliv. Tiltak eller hjelp som er gitt, er ofte gitt uten at barnet har fått si hva slags hjelp de trenger. Dette er brudd på uttalerettigheten da de ikke har fått uttale seg fritt om en handling som angår dem.

Fokus på handling hindrer i å fortelle om det vonde

Når barn og ungdom i Norge skader seg selv, blir de møtt med fokus på selvskadingen. Dette gjelder voksne på skolen, helsesykepleiere, behandlere, voksne på sengepost, leger og sykepleiere på legevakten. De blir møtt av voksne som snakker med dem om måten de skader seg selv på og som forsøker å gjøre det vanskeligere for dem å få tak i ting å skade seg med eller som tar vekk det de har skadet seg med. Tingene barn og ungdommer har, blir ofte sjekket gjennom av voksne for å se etter gjenstander som kan brukes til å skade seg med. Voksne ser også etter tegn på selvskading, for eksempel ved å sjekke armene deres. Når fokus blir på at barn og ungdommer har skadet seg, og ikke hvorfor de har skadet seg eller hvorfor de har det vondt eller strevsomt, så oppleves som at voksne ikke forstår at selvskadingen handler om noe vondt eller strevsomt. Når barn og ungdom føler at de blir møtt med lite forståelse blir det vanskelig å skulle fortelle hva det vonde eller strevsomme handler om. Når de ikke får mulighet til å fortelle hva det vonde eller strevsomme handler om, kan hjelpen de får bli lite nyttig og for noen kan hjelpen gjøre at de får det vanskeligere.

Symptombehandling og diagnosebaserte pakkeforløp

Denne undersøkelsen viser tydelig at hjelpen barn og ungdom ikke kan være basert på symptomene de har. Det er lagt opp slik i Norge nå at det som avgjør hvilke hjelp barn og ungdom får, er symptomene de har på utsiden, og ikke hva årsakene er til at de strever med disse tingene. Da pakkeforløpene for barn og unge i psykisk helsevern kom for noen år siden, var målet at det skulle bli mer effektivt for barn og unge som får hjelp og for de som gir hjelpen. Barn og unge skulle få medvirke mer og hjelpen skulle bli mer treffsikker. Kunnskap direkte fra barn og unge viser det motsatte. Hjelpen barn får er i dag basert på hvilket pakkeforløp de blir plassert inn i. Hvilket pakkeforløp barn havner i, bestemmes utfra hvilke symptomer barn viser. Når hjelpen som da gis er å behandle de uttrykkene og måtene barn og ungdom viser at de har det vondt på, får ikke barn og unge hjelp til det som faktisk er grunnen til at de har det vondt eller vanskelig.

For mye bruk av tvang på sengepost
Svarene i denne rapporten på hvordan tvang på sengepost oppleves, er alvorlige. Flere av barna og ungdommene har vonde erfaringer med at voksne tidligere har tråkket over grensene deres og brukt makt mot dem. Funnene viser at barn og ungdom ikke godt nok blir samarbeidet med før tvang brukes. Andre løsninger blir ikke i stor nok grad prøvd.

Dagens lovverk sikrer ikke godt nok barns rett til informasjon, til privatliv og til å uttale seg fritt, før handlinger og avgjørelser som angår dem, blir tatt. Det sikrer heller ikke at vurderinger til barnets beste, gjøres i tråd med barns menneskerettigheter. Bruk av tvang er alltid en handling som angår barn. Før tvang brukes på sengepost, må derfor alltid barns grunnleggende rettigheter og barns rettssikkerhet sikres. Alle særlovene må ta dette opp i seg. Barn og ungdom vil bli stoppet når de er i livsfare, men de må stoppes trygt. Barns rettigheter må sikres.

Manglende fokus på forebygging av tvang gjør at det brukes mye tvang som kunne vært unngått. Det gjør det også vanskelig å få nyttig hjelp, når de har opplevd at voksne som skal hjelpe dem har brukt makt over de. For lite fokus på å forstå betydningen av dette og ferdighetstrening i å stoppe trygt, gjør at fagfolk ikke oppleves trygge på å møte barn og ungdommer som har det vondt inni seg, på måter som oppleves trygge, verdige og nyttige for dem.

Nasjonale endringer må komme

Barns rettigheter inn i lovverk og retningslinjer
I mai 2020 ble det fattet et viktig enstemmig stortingsvedtak: "Stortinget ber regjeringen gjennomgå helselovgivningen for å sikre at denne er i tråd med FNs barnekonvensjons prinsipper om barns rett til å bli hørt, beslutninger til barnets beste og barns rett til privatliv." (Vedtak 581, 12.mai 2020)https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Vedtak/Vedtak/Sak/?p=77397

Helse- og omsorgsdepartementet har nå en viktig jobb å gjøre med å sikre at lovverk, retningslinjer og pakkeforløp inkluderer barns grunnleggende rettigheter i prosess etter FNs barnekonvensjon.

Når fagfolk skal hjelpe barn og ungdommer som skader seg selv, er dette handlinger som angår barn. Barns grunnleggende rettigheter i prosess, gjelder da. Derfor må det i alt lovverk, rundskriv og i alle retningslinjer sikres at barn får informasjon, at barns rett til privatliv sikres, at barn får snakke fritt uten press eller påvirkning og uten at dette er avhengig av samtykke. Vurderinger til barnets beste kan bare tas når rettighetene over, er sikret. Dette følger også av artikkel 24 i barnekonvensjonen der det står at barn må sikres et godt helsetilbud. Dette vil hjelpe fagfolk til å kunne gi god hjelp til barn som skader seg selv.

Sikre et felles mål for psykiske helsetjenester
I dag finnes det ikke et felles mål for psykiske helsetjenester for barn.

Derfor må det lages et felles mål for psykiske helsetjenester. Målet må ta utgangspunkt i det som barn tenker bør være målet, for det er de som skal få hjelp i de tjenestene. Det er viktig at de psykiske helsetjenestene som møter barn har felles fokus og mål for å sikre barn god hjelp. Da kan man også kvalitetssikre at tjenesten jobber med det som er viktigst for barn.

Forslag til mål bygd på kunnskap direkte fra barn:

Psykiske helsetjenester for barn og unge i kommune og sykehus bidrar til at barn og unge får det bedre inni seg. Dette gjøres ved å fokusere på å komme inn til det som er vondt eller strevsomt og gi verktøy til livet.

Dette skal sikre at barnet som skal få det bedre i livet sitt.

Studenter og fagfolk må systematisk må kunnskap fra barn
Studenter må systematisk få kunnskap fra barn om hvordan de klokt og trygt kan møte barn som har det vondt inni seg og forstå hva selvskading handler om for å kunne gi nyttig hjelp. Dette må sikres i utdanning av barnehage- og lærerstudenter, helsesykepleiere, miljøarbeidere, barnevernsarbeidere, behandlere, leger og sykepleiere. De må alle lære å kunne gi hjelp som nytter, til barn som viser at de har det vondt ved å skade seg selv. Fagfolk må også få systematisk opplæring, for å sikre denne grunnleggende kunnskapen fra barn. Dette må sikres i videre- og etterutdanning, i regi av ulike kunnskapssentre.

Tvangbegrensingsloven må regulere tvang mot barn strengere
Ny tvangsbegrensingslov må få et eget kapittel om barn der all tvang som omhandler barn blir særskilt regulert. Loven kan ikke lages med utgangspunkt i voksne og deretter tilpasses barn. Det nye kapittelet må ivareta barns grunnleggende rettigheter i prosess. Det gjelder både i situasjoner hvor tvang blir brukt og i etterkant, når tvangsprotokoller skal skrives.

Den nye tvangsbegrensningsloven kan ikke gi tilgang til å bruke mekaniske tvangsmidler på barn under 18 år, heller ikke tvangsmedisinering eller tvangsernæring. Barns grunnleggende rettigheter i prosess må også sikres i rutiner for skriving av tvangsvedtak og tvangsprotokoller.

Forebygging av tvang er nøkkelen til at færre barn skal bli utsatt for tvang. For at forebygging av tvang skal være nyttig og effektiv, må den nye loven sikre at også forebygging ivaretar barns grunnleggende rettigheter i prosess.

VI VIL DERE SKAL FORSTÅ

142 barn og unge om selvskading

FORANDRINGSFABRIKKEN