



## ANALYSE: UNGE OG SELVSKADE

# MERE END HVER FEMTE I 9. KLASSE HAR SKADET SIG SELV

**Selvskade er et udbredt problem blandt unge. Det viser en ny undersøgelse blandt 1.400 elever i 9. klasse. Børnerådets formand Per Larsen er chokeret over antallet af selvskadende unge og opfordrer til handling.**

I en typisk 9. klasse i Danmark sidder fem elever, som har skadet sig selv. De unge, som skader sig selv, trives typisk dårligere end andre unge. De er oftere ensomme og har lavere selvværd, de er plaget af flere former for daglig mistrivsel, og de er oftere blevet mobbet.

Børnerådets formand Per Larsen er rystet: "Det er chokerende, at så mange unge mistrives og skader sig selv. Det er vi simpelthen nødt til at gøre noget ved. Det handler både om bedre hjælp i situationen, men også om det forebyggende arbejde. Børns trivsel skal forbedres – og det handler i høj grad også om at bryde tabuet om selvskade, så det bliver lettere for voksne at hjælpe børn og unge til det gode børneliv, som FN's Børnekonvention fastslår, at de har ret til."

Clara er en af de unge fra Børnerådets undersøgelse, der skader sig selv. Hun fortæller, at hun er blevet mødt af et system, der ikke slår til, fordi selvskade ikke er en egentlig sygdom i diagnostisk forstand: "Jeg fik ikke behandling, før jeg var selvmordstruet, hvor jeg dukkede op på akutmodtagelsen. Så ville de lave en henvisning, men det ville de ikke før. Fordi det ikke var slemt nok. De forebygger ikke. De tager det først, når det er eskaleret".

Per Larsen efterlyser bedre mulighed for hjælp og behandling: "I dag er det sådan, at det kun er en diagnose, der giver adgang til hjælp. Det er simpelthen ikke rimeligt, at så mange unge bare skal gå og vente på, at samfundet synes, de er syge nok til behandling. Der skal langt bedre tilbud på bordet – også uden at det først kræver en diagnose."

Undersøgelsen viser, at selvskade er et problem i hele landet, og at de unge i 9. klasse har en meget præcis fornemmelse for omfanget af selvskade. Samtidig viser undersøgelsen, at der er flere piger end drenge, som har skadet sig selv, men at drenge, der skader sig selv, gør det hyppigere.

## UNDERSØGELSENS HOVEDRESULTATER

- Af de 22 pct. unge, der har skadet sig selv, er 68 pct. piger, mens 32 pct. er drenge.
- Unge fra brudte familier og unge, der bor i økonomisk trængte familier, skader oftere sig selv.
- 42 pct. af de unge, der er blevet mobbet på nettet det seneste år, har skadet sig selv.
- 14 pct. af de drenge, der har skadet sig selv, har gjort det over 20 gange det seneste år. Det samme gælder for 7 pct. af de piger, som har skadet sig selv.
- De mest udbredte former for selvskade er at skære, kradse eller slå sig selv.
- Unge, der har skadet sig selv, udfører oftere end andre unge indirekte selvskade, fx ved at kaste op, efter de har spist.
- Unge, der har skadet sig selv, har lavere selvværd og oplever flere former for daglig mistrivsel end andre unge.
- Selvskade er udbredt i hele landet: 93 pct. af de skoler, der er med i Børne- og Ungepanelet, har unge, der selvskader.

# ANALYSENOTAT

## SELVSKADE ER UDBREDT BLANDT UNGE

Denne undersøgelse viser, at mere end hver femte ung, 22 pct., har skadet sig selv med vilje – uden at ville begå selvmord. Undersøgelsen skriver sig ind i en række af undersøgelser, der alle peger på, at selvskade er et udbredt problem: Sidste år konkluderede Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade – ViOSS – at 11 pct. af den danske befolkning mellem 18 og 80 år har skadet sig selv, og at selvskade er mest udbredt blandt unge (ViOSS, 2015). En undersøgelse fra 2012 viser, at 14 pct. af danske gymnasieelever har prøvet at skade sig selv (Zøllner, Konieczna & Rask, 2012). Derudover viser en undersøgelse fra Center for Selvmordsforskning, at det især er 14-15-årige, der går med tanker om at skade sig selv (Zøllner & Jensen, 2010).

Denne undersøgelse viser også, ud af de 22 pct. unge, der har skadet sig selv, er 68 pct. piger, mens 32 pct. af dem er drenge. At piger i højere grad end drenge skader sig selv er også kendt fra andre undersøgelser (Askovgården, 2003; Nielsen & Ludvigsen, 2008; Zøllner & Jensen, 2010; Nielsen & Sørensen, 2011; Zøllner, Konieczna & Rask, 2012).

En undersøgelse fra Center for Selvmordsforskning konkluderer, at unge med vestlig baggrund oftere skader sig selv end unge med ikke-vestlig baggrund (Zøllner, 2008). Den sammenhæng finder vi dog ikke i denne undersøgelse.

## UNGE HAR EN GOD FORNEMMELSE AF OMFANGET

Andre undersøgelser har vist, at unge ofte har en fejlagtig opfattelse af risikobetonet adfærd hos deres jævnaldrende – fx overvurderer de forbruget af cigaretter (Balvig, Holmberg & Sørensen, 2005). Det er derfor nærliggende at tro, at det også gælder, når unge bliver bedt om at forholde sig til omfanget af selvskade. I spørgeskemaet har vi spurgt de unge om, hvor mange på deres alder, de tror, har skadet sig selv. Mod forventning viser det sig, at de unge har en meget præcis fornemmelse af omfanget. De vurderer nemlig, at 23 pct. af deres jævnaldrende har prøvet at skade sig selv.

Alberte på 15 år har en ide om, hvorfor de vurderer omfanget så præcist: "Altså, jeg tror nærmest, alle må kende nogen, som gør det. Jeg kender også nogen, der gør det." Mens Alberte fortæller, at

” Altså, jeg tror nærmest, alle må kende nogen, som gør det. Jeg kender også nogen, der gør det.

ALBERTE 15 ÅR

---

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel og ni kvalitative interviews. Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i maj 2015, og 97 pct. af de unge, der deltog, var mellem 14 og 15 år. Undersøgelsens metoder er beskrevet bagerst i notatet.

---

selvskade er udbredt i mange unges omgangskreds, fortæller Marie på 16 år, at der flourer historier om selvskade blandt unge – og at dét kan øge deres kendskab til omfanget af selvskade: ”Jeg føler ikke, at vi har snakket så meget om det. Men der er alligevel nogen, der kender nogen. Så historierne spredes ret hurtigt.”

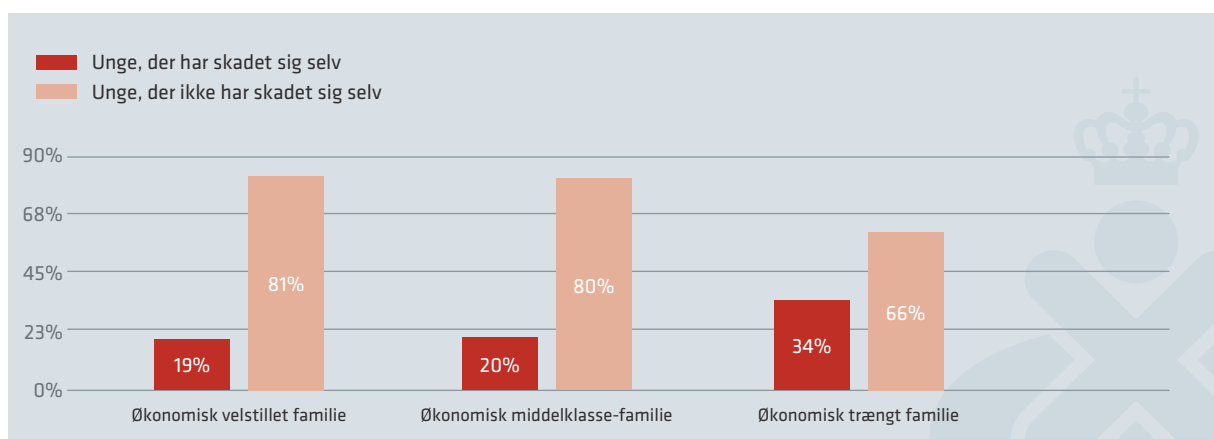
De unges kendskab til selvskade kommer ikke kun fra historier om selvskadende unge i omgangskredsen. 16-årige Flora fortæller fx, at hendes kendskab til selvskade stammer fra skolen, hvor klassen har haft et undervisningsforløb om selvskade: ”Vi havde om det på et tidspunkt, hvor nogen skulle fremlægge om det.” Og Ali på 16 år siger, at hans kendskab bl.a. kommer fra de sociale medier: ”Internettet og Facebook.”

### FAMILIENS SAMMENSÆTNING OG ØKONOMI

Familiebaggrund har en betydning i forhold til unge og selvskade. Børnerådets undersøgelse viser, at unge, der bor i brudte familier, oftere har skadet sig selv end unge fra kernefamilier. Således har 29 pct. af de unge, der lever i brudte familier, skadet sig selv, mens det samme gælder for 19 pct. af de unge, der lever i kernefamilier.

Den samme tendens viser sig, når det gælder familiens økonomi. Figur 1 viser, at 34 pct. af de unge, der bor i en økonomisk trængt familie, har skadet sig selv. Det samme gælder for 20 pct. af de unge, der kommer fra en økonomisk middelklasse-familie, og for 19 pct. af de unge, der kommer fra en økonomisk velstillet familie.

FIGUR 1: UNGE, DER SKADER SIG SELV, BOR OFTE I ØKONOMISK TRÆNGTE FAMILIER



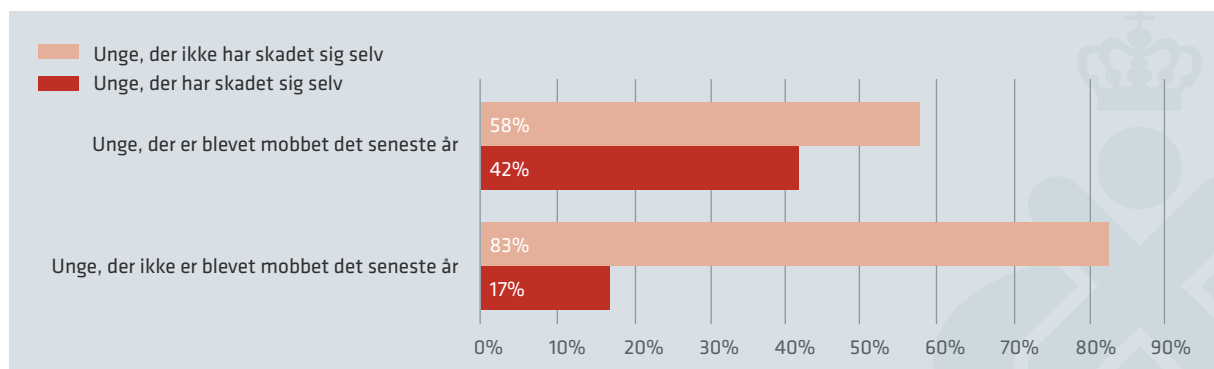
Antal svar: 1.260

Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Tænk på, hvor mange penge din familie har. Tror du, din familie har flere eller færre penge end de fleste familier i Danmark?* og *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?*

**SELVSKADENDE UNGE ER OFTERE BLEVET MOBBET**

Undersøgelsen viser desuden, at mange selvskadende unge er blevet mobbet på internettet. Figur 2 viser, at 42 pct. af de unge, der er blevet mobbet

på internettet det seneste år, har skadet sig selv. Det samme gælder for 17 pct. af de unge, der ikke er blevet mobbet.

**FIGUR 2: UNGE, DER SKADER SIG SELV, BLIVER OFTERE MOBBET DIGITALT**

Antal svar: 1.286

Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Tænk på tiden et år tilbage og frem til i dag. Er du blevet mobbet på nettet?* og *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?*

Tendensen til at unge, der er blevet mobbet, har øget risiko for at udføre selvskade, stemmer overens med andre undersøgelser (Zøllner & Jensen, 2010; Nielsen & Sørensen, 2011; Alfonso & Kaur, 2012; Vammen & Christoffersen, 2013). For de unge, vi har interviewet, er sammenhængen mellem mobning og selvskade heller ikke fremmed. Lise på 16 år fortæller fx: "Nogen gange er der jo kørt nogle historier om – mest piger – som er blevet mobbet og så har skåret i sig selv."

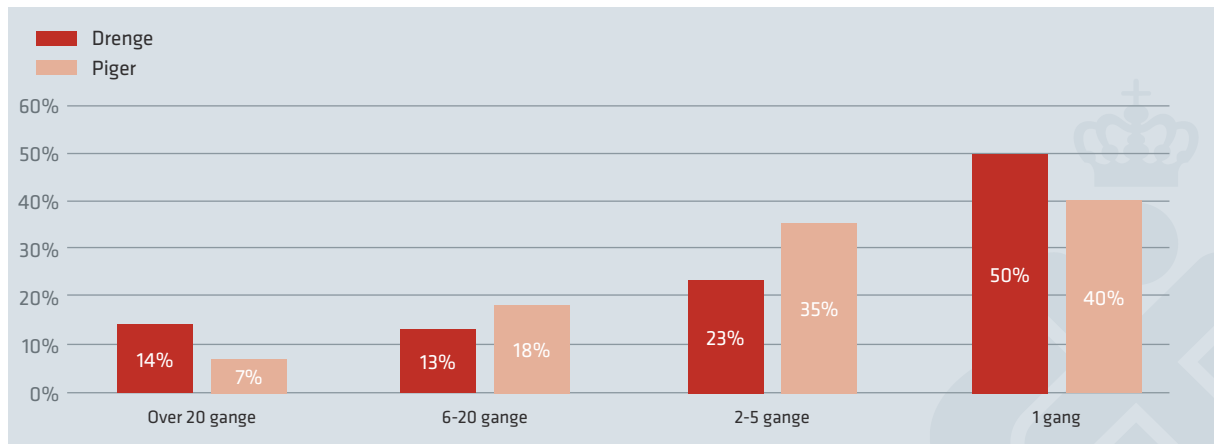
19-årige Clara har omfattende selvskadeerfaring. Hun nævner netop mobning – og en række andre sociale problemer – da hun bliver spurgt om, hvordan man kan forebygge selvskade blandt unge: "Jeg tror ikke, man kan undgå den der tendens til, at folk skader sig selv. For der kan være så mange årsager til det. Så skulle man også begynde grundlæggende at gøre

noget ved mobning, problemer i familien og omsorgssvigt."

**DRENGENE HAR SKADET SIG SELV FLERE GANGE END PIGERNE**

Størstedelen, nemlig 43 pct., af de unge, der skader sig selv, har gjort det én gang i løbet af det seneste år. 31 pct. har gjort det 2-5 gange, 17 pct. 6-20 gange og 9 pct. over 20 gange. Figur 3 viser, at drengene er overrepræsenterede blandt de unge, der har skadet sig selv én gang eller over 20 gange det seneste år. At drenge skader sig selv flere gange end piger stemmer overens med forskning på området (Møhl, La Cour & Skandsen, 2014).

FIGUR 3: DRENGE HAR OFTERE END PIGER SKADET SIG SELV ÉN GANG ELLER OVER 20 GANGE



Antal svar: 295 (kun unge, der har skadet sig selv)

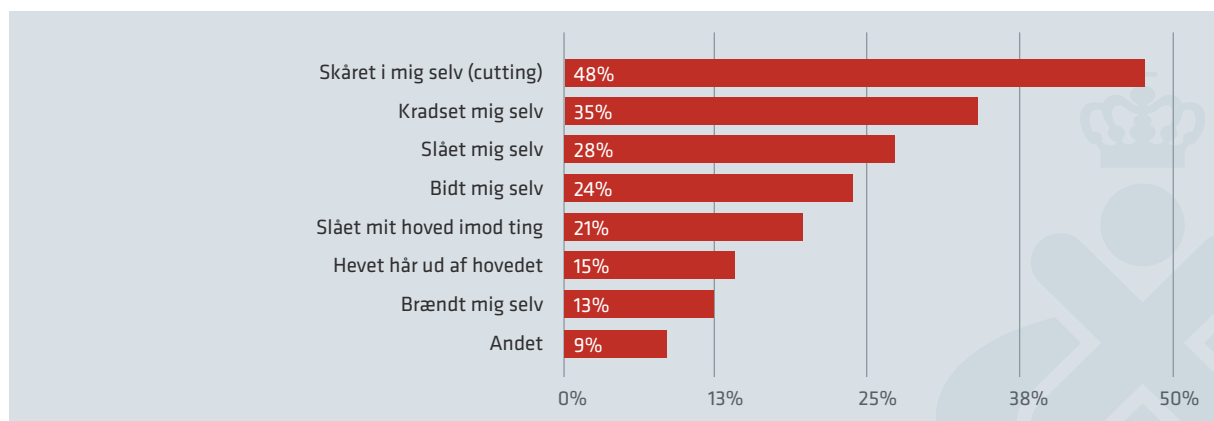
Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Er du [dreng; pige]? og Tænk på tiden et år tilbage og frem til i dag. Hvor mange gange har du skadet sig selv (fx ved at skære, bide, brænde, slå, kradse eller bide) uden at ville prøve at begå selvmord?*

#### DE FLESTE CUTTER, KRADSER OG SLÅR SIG SELV

Figur 4 viser, at 48 pct. af de unge, der har skadet sig selv, har skåret i sig selv. Derudover har 35 pct. kradset sig selv, og 28 pct. slået sig selv. En undersøgelse blandt svenske unge har tidligere vist, at de mest

udbredte former for selvskade er at skære, bide eller slå sig selv (Zetterqvist, Lundh, Dahlström & Svedin, 2013), mens internationale opgørelser fremhæver cutting som den mest udbredte form for selvskade (Nielsen & Sørensen, 2011).

FIGUR 4: CUTTING ER DEN MEST UDBREDTE FORM FOR SELVSKADE BLANDT DE UNGE



Antal svar: 295 (kun unge, der har skadet sig selv)

Spørgsmål: *Hvordan har du skadet sig selv med vilje?*

Tallene i figuren summer ikke til 100, da hver respondent har haft mulighed for at vælge flere svar.

Eksempler på 'andet'-svar: Ikke spise noget, piller, slået forskellige kropsdele mod muren og kradset sår op.

Vi finder også kønsforskelle i de måder, de unge skader sig selv på. 86 pct. af de unge, der har skåret i sig selv, er piger – 14 pct. er drenge. Den omvendte tendens ser vi i forhold til at brænde sig selv. 64 pct. af dem, der har brændt sig selv, er drenge, og 36 pct. er piger. Disse kønsforskelle findes også i undersøgelser om gymnasieelevers måder at skade sig selv på (Møhl, La Cour & Skandsen, 2014). Derudover viser vores undersøgelse også, at flest drenge – 59 pct. – har bidt sig selv. I forhold til de øvrige former for selvskade finder vi ingen statistisk signifikante forskelle mellem drenge og piger.

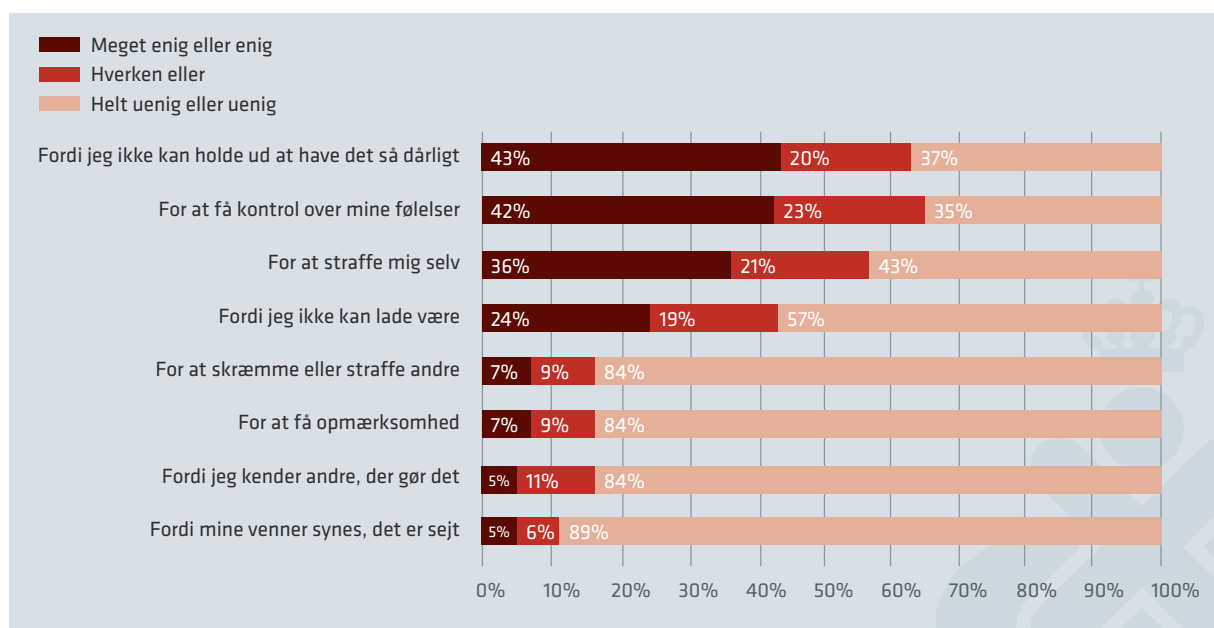
De fleste unge, der har skadet sig selv – 61 pct. – har gjort det på én måde. 27 pct. har svaret, at de har skadet sig selv på to eller tre måder, 9 pct. har svaret, at de har gjort det på fire-seks måder, mens 3 pct.

har selvskadet på syv-otte forskellige måder. Der er desuden en sammenhæng mellem nogle selvskadeformer og selvskadehyppighed. Fx er de unge, der har brændt sig selv, både hyppigst repræsenteret blandt dem, der har skadet sig selv én gang, og blandt dem der har skadet sig selv over 20 gange det seneste år.

### ”FORDI JEG IKKE KAN HOLDE UD AT HAVE DET SÅ DÅRLIGT”

Figur 5 viser, at flest unge skader sig selv, fordi de ikke kan holde ud at have det så dårligt. Derudover er ønsket om at få kontrol over sine følelser og at straffe sig selv de to næst hyppigste årsager til selvskade for de unge. At ville straffe sig selv er også tidligere blevet påpeget som årsag til selvskade blandt unge (Zøllner & Jensen, 2010).

FIGUR 5: UNGE SKADER OFTEST SIG SELV, FORDI DE IKKE KAN HOLDE UD AT HAVE DET SÅ DÅRLIGT



Antal svar: 295 (kun unge, der har skadet sig selv)

Spørgsmål: *Hvorfor skader du dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv)?*

Svarkategorierne 'meget enig' og 'enig' samt 'helt uenig' og 'uenig' var i spørgeskemaet fire separate kategorier.



Jeg havde det ikke godt. Så det var ligesom en måde ubevidst at få det bedre på.

CLARA 19 ÅR

18-årige Anne-Sofie har skadet sig selv, siden hun gik i 6. klasse. I overensstemmelse med fordelingerne i figur 5 fortæller hun, at hendes følelser er årsagen til hendes selvskade: "Jeg har haft en god barndom, jeg har haft gode forældre og gode veninder, og jeg har klaret mig godt igennem hele folkeskolen, så hvorfor skulle jeg selvskade? Men jeg havde det jo dårligt indeni, jeg vidste bare ikke hvad, det var. Jeg følte mig så tom indeni (...) Jeg havde bare brug for at komme ud af den der tomhed, og jeg vidste ikke, hvordan, andet end at jeg skulle skade mig selv, for så følte jeg smerte. Så følte jeg noget. Så gik den der tomhed lidt væk." Sammenhængen mellem en følelse af tomhed og selvskade er tidligere blevet påvist i forskningen (Vammen & Christoffersen, 2013). Også Clara på 19 år fortæller, at selvskade for hende var en måde at forsøge at få det bedre på, også selv om hun ikke var bevidst om det, da hun startede: "Jeg tror, jeg havde behov for et eller andet, der kunne gøre, at jeg havde det bedre. Jeg havde det ikke godt. Så det var ligesom en måde ubevidst at få det bedre på."

De unge uden selvskadeerfaring forestiller sig også, at selvskade kan være en måde at håndtere sine følelser på. Simone siger fx: "Jeg tænker, at de personer, som gør det, de må have virkelig, virkelig ondt. For det må vel være en smerte, som gør mere ondt end det at skære i sig selv."

#### ANDRES OPMÆRKSOMHED

Figur 5 viser også, at en mindre andel – 7 pct. – af de unge, der har skadet sig selv, har gjort det for at få opmærksomhed. Det fortæller 15-årige Sebastian om: "Jeg tror også, at der er nogle, der gør det for opmærksomheden. Det, synes jeg, er lidt underligt, men det tror jeg, at der er nogle, der gør." Anne-Sofie på 18 år kender til at have et behov for opmærk-

somhed fra voksne, som ikke bliver opfyldt. Hun fortæller, at hun, da hun begyndte at skade sig selv, kendte en selvskadende pige, der havde opnået den opmærksomhed, som Anne-Sofie selv ønskede: "Jeg følte mig ikke rigtig set og så, at hun fik noget opmærksomhed. Okay, så er det også det, jeg er nødt til gøre, for at de ligesom ser mig og ser, hvor dårligt jeg faktisk har det. Fordi jeg var en meget, meget stille pige og kunne slet ikke sige det selv."

Der er desuden forskel på, hvad drenge og piger angiver som årsager til selvskade. Pigerne svarer oftere end drengene, at de selvskader, fordi de ikke kan holde ud at have det dårligt, eller fordi de vil have kontrol over deres følelser. Drengene svarer derimod oftere end pigerne, at de selvskader for at få opmærksomhed, fordi de kender andre, der gør det, eller fordi deres venner synes, det er sejt.

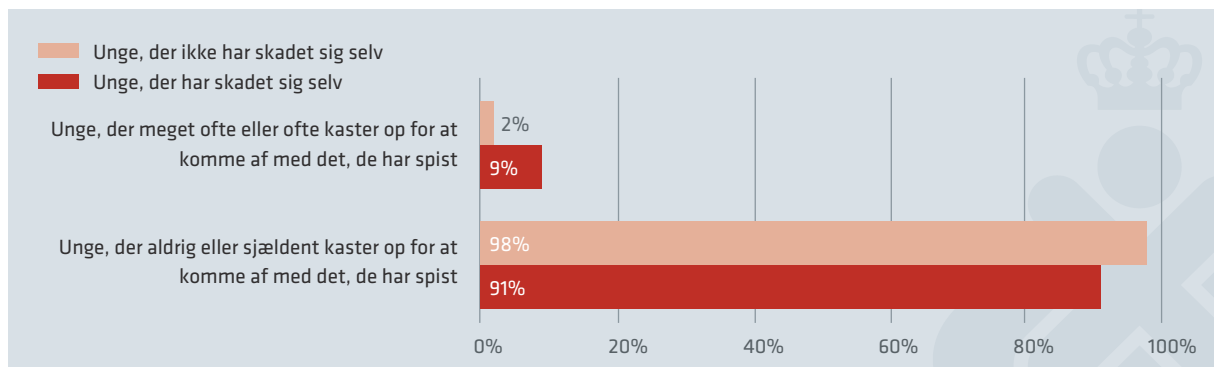
Vi har spurgt de unge uden selvskadeerfaring om, hvordan de forstår selvskade. Og om de fx betragter det som selvskade, hvis en gruppe af drenge i fællesskab skader sig selv, fordi de vil fremstå seje. Det mener de fleste unge, vi har interviewet, at det er. Men de mener ikke, det er lige så alvorligt, som hvis årsagen til selvskade er psykiske problemer. Alberte på 15 år siger fx: "Hvis man brænder sig selv i armen – jo, det synes jeg helt klart er selvskade. Også selv om det bare er en leg. Det er jo stadig vildt farligt, og man gør stadigvæk skade på sig selv (...) Med cutting og sådan noget, der ligger problemer bag, og det er noget, som de gør på grund af problemer. Altså, fordi de tror, at de får det bedre af det. Mens det andet, det er jo bare en leg, og det er jo ikke noget, som de vil gøre igen. Hvorimod dem, som cutter, tænker måske, at det er den eneste måde, de kan komme igennem deres liv på, deres uge på."

### UNGE MED SELVSKADEERFARING SKADER OFTERE SIG SELV INDIREKTE

Tidligere forskning viser, at der er en sammenhæng mellem symptomer på spiseforstyrrelse og selvskade (Vammen & Christoffersen, 2013). Den sammenhæng finder vi også i denne undersøgelse. Figur 6 illustre-

rer nemlig, at 9 pct. af de unge, der har skadet sig selv, angiver, at de meget ofte eller ofte kaster op for at komme af med det, de har spist. For unge, der ikke har skadet sig selv, er den tilsvarende procentandel 2.

FIGUR 6: UNGE, DER SKADER SIG SELV, KASTER OFTERE OP, EFTER DE HAR SPIST



Antal svar: 1.344.

Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?* og *Hvordan passer følgende på, hvordan du har det: Jeg kaster op for at komme af med det, jeg har spist?*

Svarkategorierne 'meget ofte' og 'ofte' samt 'aldrig' og 'sjældent' var i spørgeskemaet fire separate kategorier.



Og jeg synes også, at det er at skade sig selv, hvis man spiser for lidt.

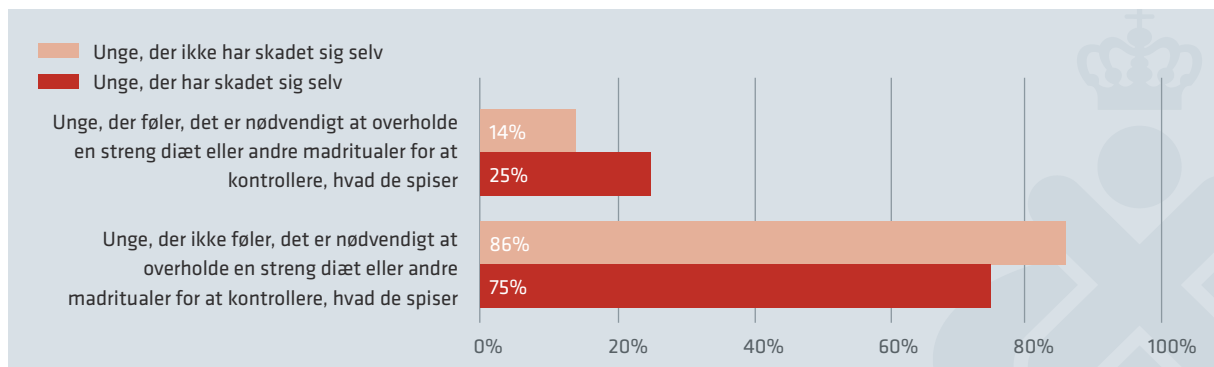
SEBASTIAN 15 ÅR



Der er også forskel på unge, der skader sig selv, og unge der ikke gør, i forhold til deres behov for at overholde en streng diæt eller andre madritualer for at kontrollere, hvad de spiser. Figur 7 viser, at 25 pct.

af de unge, der har skadet sig selv, føler, at det er nødvendigt med madkontrol. Det samme gælder for 14 pct. af de unge, der ikke har skadet sig selv.

**FIGUR 7: UNGE, DER SKADER SIG SELV, FØLER OFTERE, AT STRENGE DIÆTER ELLER ANDRE MADRITUALER ER NØDVENDIGE**



Antal svar: 1.344.

Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?* og *Hvor rigtige eller forkerte er følgende udsagn i forhold til, hvordan du har det: Jeg føler, det er nødvendigt at følge en streng diæt eller overholde andre madritualer, for at kontrollere hvad jeg spiser?* Inddelingen af unge i to kategorier er gjort ud fra følgende fire separate svarmuligheder i spørgeskemaet: 'rigtigt' og 'næsten rigtigt' samt 'kun lidt rigtigt' og 'forkert'.

Samme tendens viser sig i andre symptomer på spiseforstyrrelse. 24 pct. af de unge med selvskadeerfaring – mod 10 pct. af de unge uden selvskadeerfaring – svarer nemlig, at de er bange for ikke at kunne holde op med at spise, når de først er begyndt. Ligeledes svarer 23 pct. af de unge, der har skadet sig selv, at de meget ofte eller ofte synes, det er ubehageligt at spise sammen med andre. 6 pct. af de unge, der ikke har skadet sig selv, har svaret det samme.

Både for de unge, der har erfaring med selvskade, og for de unge, der ikke har, hænger selvskade og spiseforstyrrelse sammen. For 18-årige Anne-Sofie, der har skadet sig selv i flere år, er det tæt forbundet. Da vi talte med hende om hendes kontakt til den praktiserende læge i forbindelse med hendes selvskade, fortalte hun, at hun startede med at skade

sig selv ved at undlade at spise: "Det var på grund af mine spisevaner. Det var jo også en måde for mig at selvskade på. Hvor han kiggede på mig og sagde: 'Hun er jo ikke tynd'. Og at han ikke kunne hjælpe mig, fordi jeg ikke var tynd." Hun fortæller videre, at konsekvenserne af ikke at få hjælp, fik hende til at selvskade mere og voldsommere: "Det var det samme med: 'Vi vil ikke hjælpe dig, fordi du ikke selvskader dybt nok'. Hvis det ikke er alvorligt nok, så får man ikke hjælp, og så bliver det alvorligt, fordi man ønsker jo at få hjælp. Så man gør det bare værre og værre."

Sebastian på 15 år har ikke erfaring med selvskade. Men da vi spurgte ham om, hvorfor han tror, nogle unge skader sig selv, svarede han: "Det kan også være problemer med sin krop, fordi man spiser for

meget. Og jeg synes også, at det er at skade sig selv, hvis man spiser for lidt." Ligesom Sebastian fortæller Ling på 16 år, at hun opfatter spiseforstyrrelse som selvskade: "Måske også hvis man er overvægtig. Det har jeg læst på nettet. Om en pige, der havde været overvægtig, og der var ikke nogen, som kunne lide hende, og hun blev mobbet, og så lavede hun selvskade ved at skære i sig selv og ved at få sig selv til at kaste op, ved at stikke fingre i halsen."

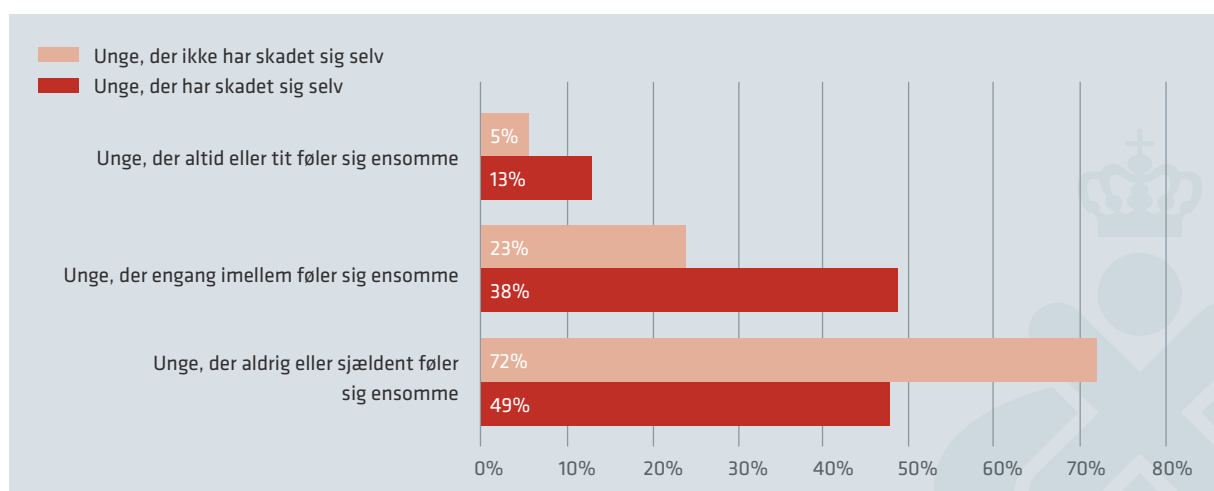
Det er ikke kun spiseforstyrrelser, der hænger sammen med selvskade. Unge, der skader sig selv, udfører også oftere andre former for indirekte selvskade (Møhl, La Cour & Skandsen, 2014). Således har 11 pct. af de unge med selvskadeerfaring fem gange eller mere inden for den seneste måned drukket sig så fulde, at de havde svært ved at huske noget

dagen efter. Den tilsvarende procentandel for unge uden selvskadeerfaring er 7. En lignende tendens ser vi i forhold til cigaretrykning. Her svarer 32 pct. af unge med selvskadeerfaring, at de har røget cigaretter nogle eller mange gange. Det samme gælder for 13 pct. af de unge, der ikke har skadet sig selv. Derudover har næsten tre gange så mange unge med selvskadeerfaring som unge uden selvskadeerfaring røget hash – henholdsvis 11 og 4 pct.

#### ENSOMME UNGE MED LAVT SELVVÆRD

Figur 8 viser, at 13 pct. af de unge, der har skadet sig selv, altid eller tit føler sig ensomme. Det samme gælder for 5 pct. af de unge, der ikke har skadet sig selv. Også i gruppen af unge, der en gang imellem føler sig ensomme, er der procentvist flere unge med selvskadeerfaring.

FIGUR 8: UNGE, DER SKADER SIG SELV, FØLER SIG OFTERE ENSOMME



Antal svar: 1.344

Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?* og *Føler du dig ensom?*

Svarkategorierne 'aldrig' og 'sjældent' samt 'altid' og 'tit' var i spørgeskemaet fire separate kategorier.

De unge uden selvskadeerfaring, vi har interviewet, kæder også ensomhed og selvskade sammen. Kerim på 16 år siger: "Jeg tror, det er folk, der er alene, der kan finde på det. Og ikke er så meget sammen med andre mennesker". Det samme peger 15-årige Amelia på: "Jeg føler også, at dem, som laver selvskade, ikke har nogen at snakke med, og det er derfor, de gør det."

Clara har skadet sig selv. Og hun har oplevet at stå alene, da hun havde brug for hjælp. Hun fortæller, at systemet ikke er rustet til at hjælpe unge, der selvskader: "De er faktisk lidt i tvivl, hvis det eneste du kommer ind med er selvskadesymptomer. Så har de enormt svært ved at vide, hvor de skal putte dig hen, og om du overhovedet skal have behandling. Det er først, når det eskalerer, at man får tilbud om behandling".

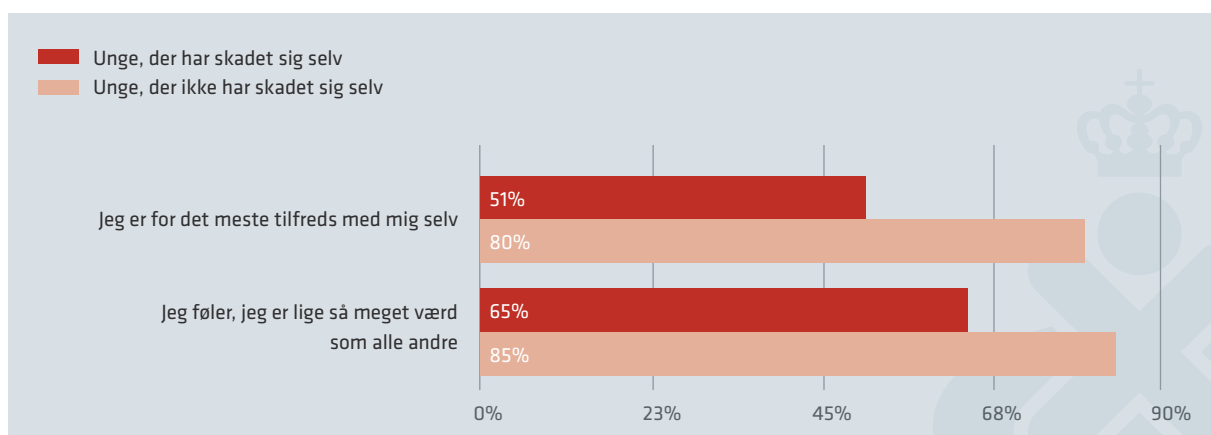
Forskning har vist, at unge, der skader sig selv, har lavere selvværd end deres jævnaldrende (Vammen & Christoffersen, 2013). Det finder vi også indikationer på i denne undersøgelse. For mens 85 pct. af de unge uden selvskadeerfaring føler, de er lige så meget værd som alle andre, gælder det samme for 65 pct. af de unge, der har skadet sig selv. Desuden er 80 pct. af de unge, der ikke har skadet sig selv, for det meste tilfredse med sig selv. Det samme gælder for 51 pct. af de unge, der har skadet sig selv. Simone og Lise på 15 år nævner netop manglende selvtilfredshed som mulig årsag til, at unge skader sig selv. Simone siger: "Man er nok meget utilfreds med sig selv." Og Lise fortsætter: "Jeg tror, det er en anden måde at få det ud på. I stedet for at skulle have det indeni."



Man er nok meget utilfreds med sig selv.

SIMONE 15 ÅR

FIGUR 9: UNGE, DER SKADER SIG SELV, HAR OFTERE LAVERE SELVVÆRD



Antal svar: 1.344

Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?* og *Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg er for det meste tilfreds med mig selv; jeg føler, jeg er lige så meget værd som alle andre?*

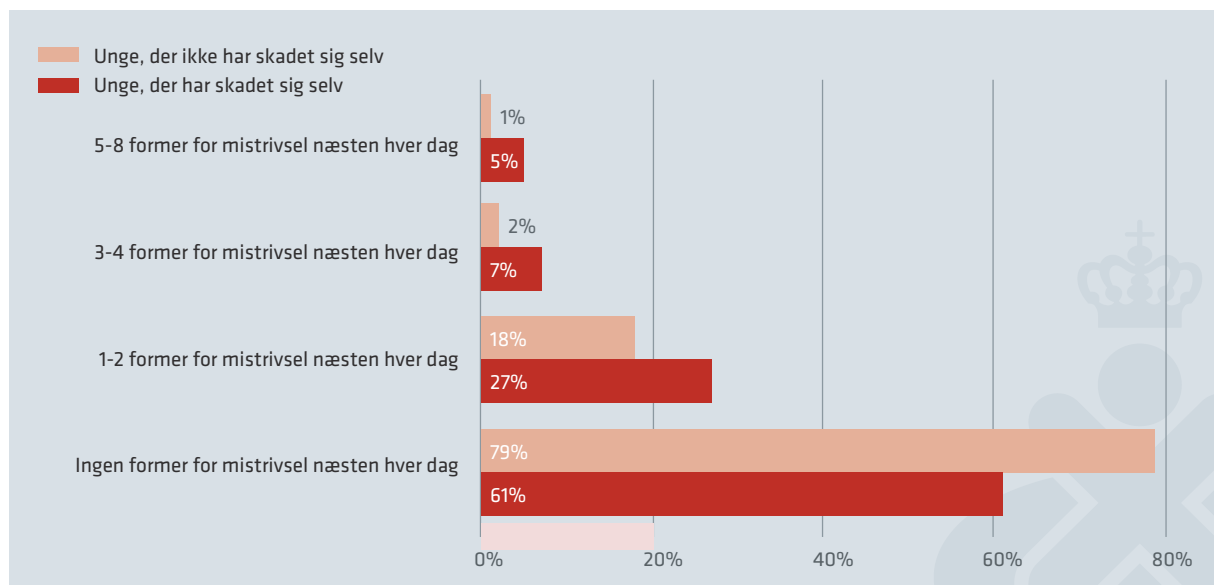
De viste procentangivelser afspejler andelen af unge, der i spørgeskemaet har svaret 'meget enig' eller 'enig' til de to udsagn. De andre svarmuligheder var: 'Hverken eller', 'uenig' og 'helt uenig'.

### PSYKISK OG FYSISK MISTRIVSEL NÆSTEN HVER DAG

De unge er i spørgeskemaet blevet spurgt om, hvordan de psykisk og fysisk trives – eller mistrives. De psykiske former for mistrivsel indebærer bl.a. at være ked af det eller nervøs, mens de fysiske former for mistrivsel bl.a. handler om at have hovedpine eller

svært ved at falde i søvn. Figur 10 viser, at unge, der har skadet sig selv, oplever flere former for mistrivsel end andre unge. Fx oplever 12 pct. af unge med selvskadeerfaring 3-8 former for mistrivsel næsten hver dag, mens det samme gælder for 3 pct. af unge uden selvskadeerfaring.

FIGUR 10: UNGE, DER SKADER SIG SELV, OPLEVER FLERE FORMER FOR MISTRIVSEL NÆSTEN HVER DAG



Antal svar: 1.344

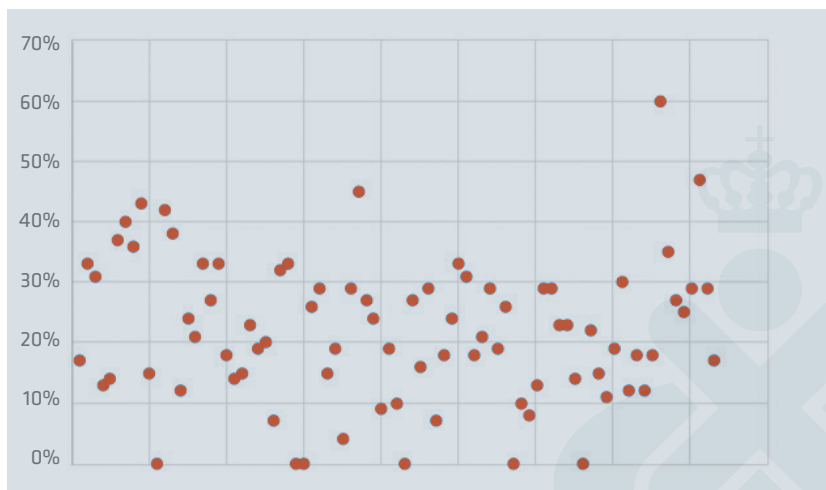
Figuren illustrerer et kryds mellem besvarelserne på følgende spørgsmål: *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?* og *Tænk på de sidste seks måneder. Hvor ofte har du [haft hovedpine, haft mavepine, haft ondt i ryggen, været ked af det, været irriteret/i dårligt humør, været nervøs, haft svært ved at falde i søvn, været svimmel]?* De viste procentangivelser afspejler andelen af unge, der i spørgeskemaet har svaret 'næsten hver dag' til de otte former for mistrivsel. De andre svarmuligheder var: 'Mere end en gang om ugen', 'næsten hver uge', 'næsten hver måned' og 'sjældent eller aldrig'.

### SMITTER DET?

Udenlandske undersøgelser påpeger, at det øger risikoen for selvskade, hvis der er personer med selvskadeerfaring i omgangskredsen – altså at selvskade smitter (Hawton, Rodham, Evans & Weatherall, 2002; Alfonso & Kaur, 2012). Det kan imidlertid være vanskeligt at afgøre, hvornår noget smitter, eller hvornår nogle unge tiltrækkes af en fælles adfærd og derfor finder sammen om selvskade.

Når vi ser på fordelingen af unge med selvskadeerfaring på skoler, viser det sig, at de unge, der skader sig selv er fordelt på mange af skolerne i Børne- og Ungepanelet. Figur 11 illustrerer, at det blot er seks ud af 83 skoler, der ikke har nogen elever i 9. klasse, der har skadet sig selv. Det svarer til, at der er selvskadende unge på 93 pct. af skolerne i Danmark. På størstedelen af skolerne har mellem 10 og 35 pct. af eleverne svaret, at de har skadet sig selv.

FIGUR 11: SELVSKADE ER UDBREDT PÅ DE FLESTE SKOLER



Antal svar: 1.344

Spørgsmål: *Har du nogensinde skadet dig selv med vilje (fx ved at skære, brænde, slå, kradse eller bide dig selv) uden at ville prøve at begå selvmord?*

Anne-Sofie på 18 år, som har skadet sig selv gennem flere år, har oplevet smitte både i skolen og i forbindelse med sine indlæggelser på psykiatriske afdelinger. Om at blive 'smittet' i skolen siger hun: "Den første gang der smittede det mig, fordi jeg kunne se en anden, der havde gjort det. Fordi at jeg følte, at det var et rum, der hjalp i starten." Efter flere år med selvskade blev Anne-Sofie indlagt. Der oplevede hun en anden form for smitte: "Jeg var indlagt, hvor jeg så begyndte at banke hovedet i væggen, og lige pludselig kunne man høre ned ad gangen, nu banker de også hovedet mod væggen. Det var sådan en kædereaktion, når folk begyndte at banke hovedet mod væggen, fordi man blev påvirket af det."

### SOCIALE MEDIERS BETYDNING

De sociale medier kan også være en platform for smitte. Anne-Sofie mener, at billeder af selvskade på Instagram kan have samme effekt, som når hun møder andre unge, der skader sig selv: "Der er sådan et forum derinde med mange unge, der får hinanden til at selvskade. Og det er super åndssvagt. Der er nogle brugere, der lægger billeder op af åbne sår, hvor jeg bare tænker: 'Hvorfor?' Fordi man bliver virkelig påvirket af det. Hvis jeg ser en anden patient, der har ar på armen, så bliver jeg også påvirket af det, så hvad gør man ikke på Instagram, når man ruller ned og pludselig ser et åbent sår. På den måde påvirker det også meget."

Clara på 19 år har tidligere brugt YouTube i forbindelse med sin selvskade. Hun oplevede, at andre brugere kunne sætte ord på de følelser, hun selv havde. Det gav hende en fællesskabsfølelse: "Det gav mere mening for mig, hvorfor jeg havde en trang til at skade mig selv. For da jeg begyndte med det, så kunne jeg ikke rigtig sætte ord på det. Jeg vidste bare, at det her er forkert ifølge samfundets normer. Men det er rigtigt for mig, sådan som jeg har det nu. For det er måske det eneste, der gør, at jeg får det bedre (...) Måske også hele denne her form for fællesskab. Så står man lige pludselig ikke så meget alene mere."

Anne-Sofie og Clara udtrykker begge, at de sociale medier kan fastholde nogle unge i selvskade. Clara siger: "Jeg tror, det kan være rigtig vanedannende, at du får noget feedback på, at du har skåret i dig selv", mens Anne-Sofie fortæller: "Man får trang til selv at selvskade. Man har måske lige glemt et øjeblik, at man har trang til selvskade, og så ser man det der billede, og så får man trangen igen, og så kan man jo ikke modstå det." Derfor mener Anne-Sofie, at billeder af selvskade bør forbydes: "Jeg synes, der burde være et eller andet med, at før man kan lægge et billede op, så skulle Instagram kigge det igennem og se, om det var noget, man godt måtte lægge op. På den måde kunne man fjerne meget af det der smitteri med selvskaden."

# METODE

## HVORDAN HAR VI LAVET UNDERSØGELSEN?

### BØRNE- OG UNGEPANELET

Analysen er et resultat af fjerde undersøgelse i Børnerådets nuværende Børne- og Ungepanel og af en række interviews. Første undersøgelse i panelet handlede om livet i 7. klasse, den anden om unge og medier, den tredje om familieliv, mens vi i denne undersøger en række former for risikoadfærd. Undersøgelsen har været fagligt kvalificeret af en følge-gruppe, der på to møder har bidraget med input til særligt relevante perspektiver og nuancer på unges risikoadfærd.

Panelet er etableret ved en simpel tilfældig stikprøve foretaget af Danmarks Pædagogiske Universitet og

består af 2.177 9.-klasses-elever fordelt på 112 skoler. 1.390 unge har besvaret et spørgeskema, hvilket giver en svarprocent på 64. På skoleniveau er svarprocenten 74.

### REPRÆSENTATIVITET

Tabellen nedenfor viser, at elevbesvarelserne i Børne- og Ungepanelet på de fleste parametre er forskellige fra populationen.

Panelet er dog forholdsvis repræsentativt. Det er nemlig kun i forhold til antallet af unge i land- og mellemkommuner, at der er forskelle mellem panelet og populationen på mere end 5 procentpoint.

		9. klasse	
		Børne- og Ungepanelet	Populationen
Køn	Dreng	47,63	51,01
	Piger	52,37	48,99
Aldersgennemsnit		15,09	14,93
Skoletype	Folkeskole	83,53	80,41
	Privatskole eller friskole	16,47	19,59
Etnicitet	Etnisk dansk	91,58	87,50
	Anden etnisk baggrund end dansk	8,42	12,50
Regioner	Hovedstaden	27,27	30,60
	Sjælland	19,86	15,79
	Syddanmark	15,90	21,07
	Midtjylland	28,63	22,48
	Nordjylland	8,35	10,06
Kommunetyper	Yderkommune	12,66	7,96
	Landkommune	17,27	27,56
	Mellekommune	24,60	16,33
	Bykommune	45,47	48,15

## KVANTITATIV DEL

De statistiske analyser bygger på data fra et elektronisk spørgeskema, som blev besvaret i vinteren 2015. Dele af spørgeskemaet er fra Skolebørnsundersøgelsen, det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Brugen er aftalt med ledelsen af Skolebørnsundersøgelsen lektor Mette Rasmussen og professor Pernille Due fra Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet.

Alle sammenhænge i analyserne er statistisk signifikante. De er chi-testede og har en p-værdi under 0,05.

Der er i fagkredse ikke enighed om, hvordan selvskade bør defineres. Vi har taget udgangspunkt i SFI's og ViOSS' forståelser (Vammen & Christoffersen, 2013; vioss.dk), hvor selvskade er en handling, hvor personer med vilje fx skærer i, brænder, bider eller slår sig selv uden at have til hensigt at begå selvmord. Vi har desuden valgt at adskille selvskade i form af fx at skære eller brænde sig selv fra selvskade i form af fx at sulte sig selv eller kaste op. Argumentet for at holde de to typer af selvskade adskilt er, at SFI afkræfter antagelsen om, at selvskade og spiseforstyrrelser har samme bagvedliggende årsager (Vammen & Christoffersen, 2013).

Vores test af flertalsmisforståelser vedrørende omfanget af selvskade er inspireret af Ringstedforsøget (Balvig, Holmberg & Sørensen, 2015). I spørgeskemaundersøgelsen er de unge blevet spurgt om, hvor mange af deres jævnaldrende, de tror, har skadet sig selv. De havde mulighed for at vælge mellem følgende svarmuligheder: alle, næsten alle, de fleste, omkring halvdelen, de færreste, næsten ingen og ingen.

Svarnøglen fra Ringstedforsøget har vi tilpasset, idet kategorien 'en del' er ændret til 'de færreste'. Det er gjort af hensyn til den logiske opbygning, forståelse samt efterfølgende formidling. De unges svar omregnes i analyserne til procent med den beregningsmetode, som anvendes i Ringstedforsøget.

Når vi henviser til to forskellige familieformer, er det et udtryk for, at de unge i spørgeskemaet har haft mulighed for at angive, hvem de bor sammen med. De kunne vælge mellem: begge mine forældre, kun min mor, min mor og hendes kæreste/ægtefælle, kun min far, min far og hans kæreste/ægtefælle, skiftevis hos min mor og far – begge bor alene, skiftevis hos min mor og far – min mor, far eller begge bor sammen med en kæreste/ægtefælle, plejeforældre, voksne på opholdssted/institution og bedsteforældre eller andre familiemedlemmer. Der har desuden været mulighed for at svare 'andet', hvilket er blevet fulgt op af et åbent spørgsmål, hvor de unge har haft mulighed for at uddybe deres svar. Når vi omtaler unge, der bor i en kernefamilie, henviser vi til de unge, der har svaret, at de bor sammen med begge deres forældre. Når vi bruger betegnelsen 'brudte familier', refererer vi til de resterende ni familietyper samt kategorien 'andet'.

Beregningen af antallet af elever i en typisk 9. klasse, der har skadet sig selv, på side 1 bygger på Danmarks Lærerforenings analysenotat om klassekvotient og vores egen kortlægning af antallet af elever med selvskadeerfaring (Danmarks Lærerforening, 2015).

Figur 1 bygger på spørgsmålet om, hvordan den unge vurderer familiens økonomi i forhold til en typisk dansk familie. Når vi sammenligner Børne- og Ungepanelets vurderinger af familiens økonomi med fordelinger i De sociale klasser i Danmark (Sabiers & Larsen, 2014), ser det samlet set ud til, at de unge har en god fornemmelse af familiens økonomi – men at de muligvis overvurderer familiens økonomiske situation en smule.

Figur 2 viser, at unge, der skader sig selv, oftere end andre unge er blevet mobbet på internettet det seneste år. Mobning er for de unge i spørgeskemaet blevet defineret med følgende tekst: "Nu kommer der nogle spørgsmål om mobning på nettet. Det vil fx sige mobning på sociale medier, i spil eller på sms. Det kan fx være at skrive grimme ting, true andre, så de bliver bange, eller uploade eller sende billeder, som gør andre kede af det."

Figur 6 og 7 viser, at unge, der har skadet sig selv, oftere end andre unge giver udtryk for symptomer på spiseforstyrrelse. Dele af spørgeskemaet er fra RiBED-8 (Risk Behaviour for Eating Disorders, 8 items), som er et screeningsinstrument for tidlig opsporing af risikoadfærd for spiseforstyrrelser blandt unge piger og kvinder, udviklet og valideret af speciallæge ph.d. Mette Waaddegaard og Statens Institut for Folkesundhed (Waaddegaard, 2002; Waaddegaard & Petersen, 2002; Waaddegaard, Thoning & Petersson, 2003).

Figur 9 viser, at de unge, der har skadet sig selv, udtrykker lavere selvværd end andre unge. I vores måling af selvværd har vi anvendt fire indikatorer, som er konstrueret ud fra Rosenbergs Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965).

#### KVALITATIVE INTERVIEWS MED UNGE UDEN SELVSKADEERFARING

I efteråret 2015 interviewede vi otte 9.-klasser-elever i grupper. Interviewene var eksplorative, og hensigten med dem var få et nuanceret indblik i ungdomslivet i 9. klasse for dermed at kvalificere spørgeskemaundersøgelsen.

I foråret 2016 gennemførte vi to gruppeinterviews og tre enkeltinterviews med i alt 10 elever i 9. klasse på to forskellige skoler. Interviewene fandt sted efter spørgeskemaundersøgelsen og havde til formål at få de unges forklaringer på udvalgte resultater fra spørgeskemaundersøgelsen samt at bidrage med eksempler fra de unges eget liv.

Interviewene varede 30-45 min. og tog udgangspunkt i semistrukturerede interviewguides. De 18 interviewede unges alder svarer til alderen på de unge i Børne- og Ungepanelet.

#### KVALITATIVE INTERVIEWS MED UNGE MED SELVSKADEERFARING

I foråret 2016 interviewede vi to piger på 18 og 19 år. De to piger havde begge flere års erfaring med selvskade. Formålet med interviewene var bl.a. at få viden om, hvordan det er at være ung og selvskaden-

de, hvilken rolle venner og familie spiller, og hvordan de unge mener, selvskade kan forebygges. Samtidig var vi interesserede i at høre de unges oplevelser med behandling af selvskade.

Interviewene tog afsæt i en semistruktureret interviewguide og varede mellem 35 og 60 min.

#### ANONYMISERING OG CITATER

Alle navne er ændrede af hensyn til anonymitet. Citater kan være tilpasset af hensyn til læsbarhed.

---

#### KILDER

Alfonso, Moya L. & Ravneet Kaur (2012): "Self-Injury Among Early Adolescents: Identifying Segments Protected and at Risk" i *Journal of School Health*. 82, Nr. 12

Askovgården (2003): *Unge muligheder og mod på livet. En undersøgelse af børn og unges sundhedsmæssige og sociale trivsel i Vordingborg Kommune*.

Balvig, Flemming, Lars Holmberg & Anne-Stina Sørensen (2005): *Ringstedforsøget. Livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet*. Jurist- og Økonomiforbundets Forlag.

Danmarks Lærerforening (2015): *Udvikling i klassekvotienten i folkeskolen*.

Hawton K., K. Rodham, E. Evans & R. Weatherall, (2002): "Deliberate self harm in adolescents: self report survey in schools in England" i *British Medical Journal*. Vol. 325.

Nielsen, Jens Christian & Nina Bach Ludvigsen (2008): *Unge tryghed og trivsel i Frederiksberg Kommune*. Center for Ungdomsforskning.

Nielsen, Jens Christian og Niels Ulrik Sørensen (2011): *Når det er svært at være ung i DK. Unge trivsel og mistrivsel i tal*. Center for Ungdomsforskning.



Møhl, Bo, Peter la Cour & Annika Skandsen (2014): "Non-Suicidal Self-Injury and Indirect Self-Harm Among Danish High School Students" i *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*. Vol. 2(1).

Rosenberg, M. (1965): *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Sabiers, Sune Enevoldsen & Helene Bækkelund Larsen (2014): *De sociale klasser i Danmark 2012*. Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.

Vammen, Katrine & Mogens Nygaard Christoffersen (2013): *Unge selvskade og spiseforstyrrelse. Kan social støtte gøre en forskel?* SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

ViOSS - Videnscenter om Spiseforstyrrelser og Selvskade (2015): *Selvskade i den danske befolkning*.

Waadegaard M. (2002): *Risk behaviour related to eating disorders among Danish adolescents*. National Institute for Public Health, Copenhagen. Ph.d.-thesis, Medical Faculty, University of Copenhagen.

Waadegaard M & T. Petersen (2002): "Dieting and desire for weight loss among adolescents in

Denmark. A questionnaire survey" i *European Eating Disorders Review*, 10.

Waadegaard M, H. Thoning & BP Petersson (2003): "Validation of a screening instrument for identifying risk behaviour related to eating disorders" i *European Eating Disorders Review*, 11.

Zetterqvist, Maria, Lars-Gunnar Lundh, Örjan Dahlström & Carl Göran Svedin (2013): "Prevalence and Function of Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) in a Community Sample of Adolescents, Using Suggested DSM-5 Criteria for a Potential NSSI Disorder" i *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 41, issue 5.

Zøllner, Lilian (2008): *Selvskade og resiliens blandt etniske minoriteter*. Rapport 1 del 1. Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lilian & Børge Jensen (2010): *Sårbarhed og (Mis)trivsel blandt unge - i Folkeskolens ældste klasser*. Center for Selvmordsforskning.

Zøllner, Lilian, Agnieszka Konieczna & Lone Rask (2012): *Unge sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd*. Center for Selvmordsforskning.