

# Elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende

## – *samtalsstöd för elevhälsan*

Skolan ska vara en trygg miljö som främjar elevernas lärande och utveckling. Skolans och elevhälsans hälsofrämjande och förebyggande arbete är centralt för att eleverna ska trivas, lära och ha en positiv hälsoutveckling. Att skolan präglas av goda relationer är betydelsefullt, liksom att eleverna får stöd och utmaningar för att både klara kunskapskraven och utvecklas så långt som möjligt.

Men hur bra skolan än arbetar för att främja lärande och skapa ett gott socialt klimat finns det barn och ungdomar som av olika skäl mår psykiskt dåligt, något som riskerar att påverka deras lärande negativt. Skolan behöver kunna möta dessa elever och vid behov hänvisa dem till insatser på specialistnivå eller verksamheter på första linjenivå.

Psykisk ohälsa kan ta sig många olika uttryck och ibland är det svårt att upptäcka om en elev mår dåligt. En del elever med psykisk ohälsa skadar avsiktligt sig själva.

Vuxna som arbetar i skolan kan bli osäkra på vad de bör göra när de upptäcker att en elev har skadat sig själv. Det är viktigt att de frågar eleven om de misstänker att hen skadar sig själv. Vuxna måste visa att de bryr sig om hur eleven mår så att hen känner sig värdefull och sedd.

Det är angeläget att skolans möte med elever med psykisk ohälsa präglas av Barnkonventionen. Det innebär bland annat att en vuxen så långt som möjligt sätter sig in i barnets/den unges situation och ser till hans bästa. I artikel 12 i konventionen betonas elevens rätt till delaktighet, att bli lyssnad på och att det ska ske på elevens villkor. Den vuxne ska ta till vara barnets/den unges åsikter.

### Syftet med samtalsstödet

För att underlätta mötet med elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende har Psykn-projektet i samarbete med Nationella Självskadeprojektet tagit fram det här samtalsstödet som vänder sig till personal inom elevhälsan.

Syftet med detta material är att utgöra ett stöd i elevhälsans möte med elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende, att bedöma allvarlighetsgraden och att göra en bedömning av hur skolan kan stödja eleven.

Samtalsstödet kompletteras med fyra bilagor: ett frågeunderlag som kan användas i samtal med eleven och tre vinjetter – möjliga elevscenarier för elevhälsan att reflektera kring.



## Självskadebeteende

Det finns många olika sätt att avsiktligt skada sig själv, som till exempel att skära sig, bränna sig, rispa sig, sticka sig med vassa föremål och hindra sår från att läka.

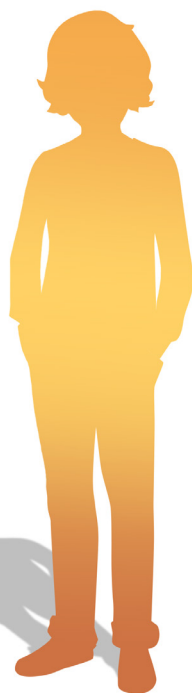
Fokus i materialet ligger på elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende. Här definieras självskadebeteende som aktivt skadande av den egna kroppen.

Det finns även barn och ungdomar som har ätstörningar eller en destruktiv livsstil och ett riskbeteende som direkt eller indirekt leder till att personen skadas fysiskt, psykiskt eller socialt, till exempel självdestruktivt sex eller att medvetet utsätta sig för faror. Denna livsstil och riskbeteende ingår inte i definitionen av självskadebeteende, men kan också vara tecken på att en elev mår dåligt. Dessa problem behöver naturligtvis också uppmärksammas.

Personer som skadar sig själva vill oftast inte ta sitt liv, men det är viktigt att ta beteendet på allvar eftersom det ibland kan få ödesdigra konsekvenser.

***”Avsikten är inte att dö utan framför allt att hantera svåruthärdliga känslor, men syftet kan också vara att kommunicera till andra hur dåligt man mår.”***

(Läkartidningen, nr 6 2014)



Orsakerna till att barn och ungdomar skadar sig själva är många och individuella. Det framgår bland annat i boken *Ibland finns det inga enkla svar* (Ego Nova, 2013). Därför finns det inte heller någon lösning som kan fungera för att hjälpa alla barn och ungdomar att bryta sitt självskadebeteende. Problemens allvarlighetsgrad varierar också, vilket innebär att det är olika svårt att bryta beteendet och att en del behöver tillgång till stöd på specialistnivå.

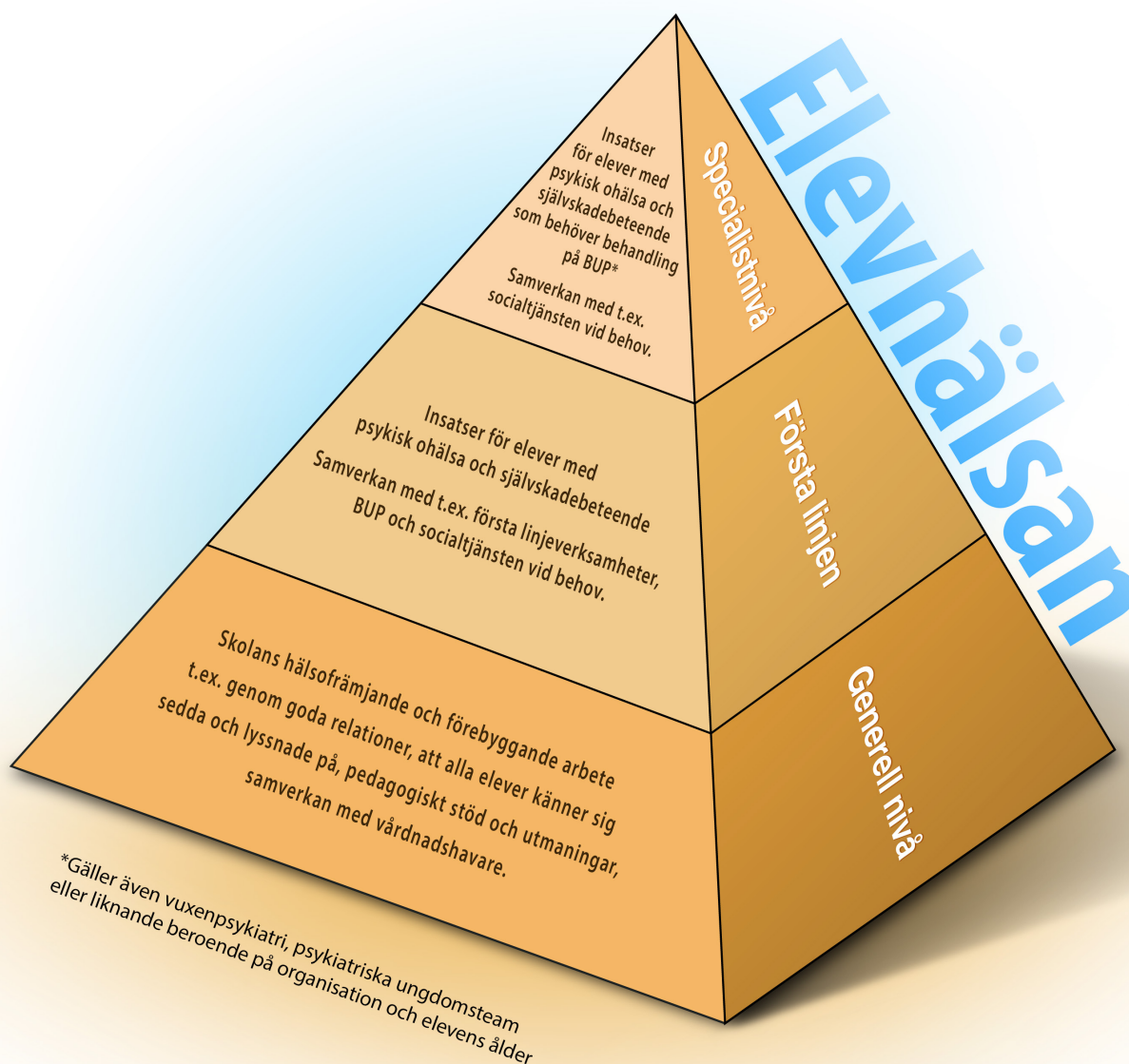
Behandling inom barn- och ungdomspsykiatri (BUP) för barn och unga med självskadebeteende innebär ofta träning i att kunna vara uppmärksam och närvarande i nuet, att kunna skapa och vidmakthålla goda relationer till andra, att kunna reglera sina känslor och att kunna stå ut i svåra situationer utan att ta till destruktiva beteenden.

## Elevhälsan – ett team med olika insatser

Elevhälsan består av medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser vilka beskrivs i *Vägledning för elevhälsan* (Socialstyrelsen och Skolverket, 2014). Detta innebär att det inom elevhälsan finns tillgång till yrkesgrupper som kan bidra med olika perspektiv på elevens problem och möjligheter. När det gäller elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende kan flera av dessa yrkesgrupper – ibland alla – behöva rådgöra med varandra oavsett vem som först kommer i kontakt med eleven. Det samlade elevhälsoteamet som leds av rektor är en resurs som gör det möjligt att agera utifrån en samlad bedömning.

## Pyramiden – insatser på olika nivåer

Denna pyramid illustrerar insatser i skolan på generell nivå, första linjenivå och specialistnivå för elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende.



## Generell nivå

Skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete är betydelsefullt för alla elever. Många elever som skadar sig själva visar inga andra tecken på psykisk ohälsa. Skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete har därför goda möjligheter att också hjälpa elever med självskadebeteende.

Att arbeta för att skapa goda relationer på skolan är en framgångsfaktor som motverkar mobbning. Det handlar om goda relationer mellan elever, mellan vuxna och mellan vuxna och elever. Skolan behöver ha en hög beredskap för att identifiera och agera mot kränkande behandling. Alla elever behöver bli sedda, lyssnade till och respekterade för den de är. Bra kontakt med vårdnadshavarna är också gynnsamt för att förebygga psykisk ohälsa.

Eftersom det finns ett ömsesidigt samband mellan skolresultat och psykisk hälsa är det angeläget att se till att alla elever når målen och att de ges möjlighet att utvecklas så långt som möjligt. Att klara skolans kunskapskrav är en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa.

Insatserna på den generella nivån i pyramiden ska komma alla elever till del oavsett på vilken nivå de behöver stöd.

## Första linjenivå

När skolan upptäcker en elev med psykisk ohälsa och självskadebeteende är det angeläget att ta reda på orsakerna och att vidta åtgärder. Det kan innebära riktade insatser från skolan och elevhälsan för att eleven ska må bättre och utvecklas i riktning mot utbildningens mål.

På första linjenivån behöver det också göras en bedömning av hur allvarlig den psykiska ohälsan och självskadebeteendet är.

Beroende på orsakerna och allvarlighetsgraden kan skolan/elevhälsan behöva samverka med andra verksamheter som till exempel BUP och socialtjänst. Det kan vara värdefullt att kunna samråda anonymt kring en elev.

## Specialistnivå

”Om eleven eller vårdnadshavaren kontaktar skolsköterskan, skolläkaren eller skolpsykologen för icke skolrelaterade problem hänvisas eller remitteras de vid behov vidare till en lämplig vårdgivare.” (Vägledning för elevhälsan, 2014)

En del elever har så stora problem med psykisk ohälsa och kanske även sociala problem att de behöver insatser på specialistnivå. Det är angeläget att elevhälsan vid behov kontaktar eller skriver remiss till BUP och samverkar med de olika myndigheter och verksamheter som kan behöva involveras för att eleven ska må bättre och klara att nå skolans mål. Socialtjänsten är ett exempel på en sådan verksamhet.

# Att göra vid upptäckt

---

## Alla vuxna är viktiga

Vem som får kännedom om att en elev mår psykiskt dåligt och har skadat sig själv varierar. Det kan vara en lärare, personal inom elevhälsan eller någon annan vuxen som arbetar i skolan. Oavsett vem som upptäcker behöver eleven få möjlighet att tala om problemen med någon som hen har förtroende för.

För att på bästa sätt hjälpa elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende är samarbetet mellan elevhälsan, lärarna och annan skolpersonal betydelsefullt. Skolpersonal som har fått elevens förtroende kan få stöd av elevhälsan genom exempelvis handledning. Det kan finnas flera vuxna i skolan som är viktiga för eleven och det kan vara värdefullt att få reda på vilka de är så att de kan stötta eleven.

## Kamrater som "upptäckare"

Inte sällan får kamrater kännedom om skadorna innan vuxna i skolan uppmärksammar dem. Det händer då att de kontaktar elevhälsan och berättar om oron för sin kamrat. Då är det angeläget att reagera positivt på att de kontaktat elevhälsan och samtidigt lugna dem. Kamraterna behöver få veta att elevhälsan tar över ansvaret för frågan.

## Samtal

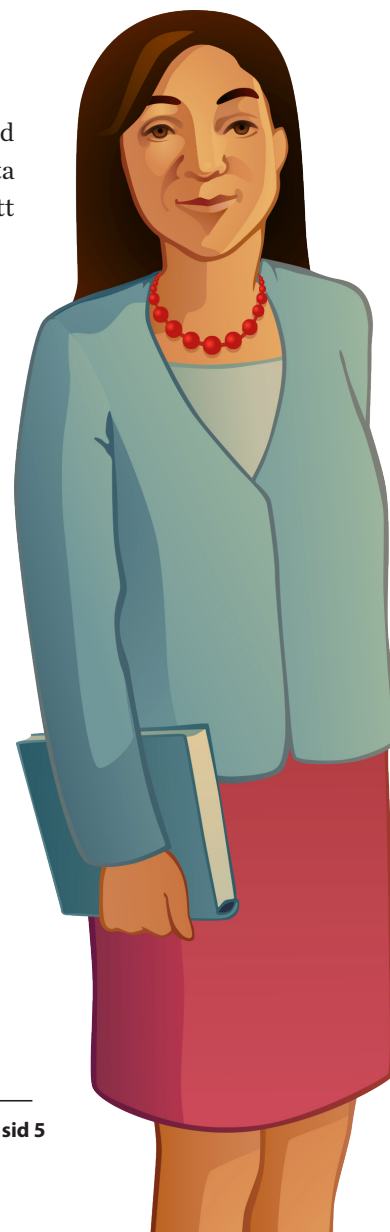
Om du upptäcker att en elev har skadat sig själv så föreslå gärna eleven en tid och plats för ett samtal. Då hinner eleven förbereda sig mentalt inför detta möte. Det är bra om du inte är tidspressad under detta samtal. Boka gärna in ett uppföljningssamtal i samband med det första mötet.

Samtalet syftar till att du ska få en bild av elevens psykiska ohälsa och få veta hur allvarligt problemet med självskadebeteende är. Frågeunderlaget (bilaga 1) kan användas i samtalet med eleven.

Många elever försöker dölja att de har skadat sig själva så be gärna eleven berätta var på kroppen hen har skadat sig.

Det är viktigt att vara intresserad, bekräfta elevens känslor och tala med eleven om vad som kan utlösa beteendet och samtidigt finnas med som stöd. Forskaren Jonas Bjärehed använder begreppet respektfull nyfikenhet för att beskriva ett bra bemötande från den professionelle gentemot den unge i samtal om självskadebeteendet. Eleven kan behöva få veta att det finns hjälp att få.

Om eleven väljer att tala om problemen med exempelvis en lärare kan elevhälsan stötta och ge handledning för att samtalet ska bli så bra som möjligt. Det kan också leda till att eleven senare väljer att tala med någon inom elevhälsan. För att skolan ska kunna göra en bedömning av om eleven behöver insatser på specialistnivå måste elevhälsan involveras.



## Kontakt med vårdnadshavarna

Om personal i skolan upptäcker en elev med självskadebeteende bör de vända sig till elevhälsan. Elevhälsan kan dels samtala med eleven, dels tala med vårdnadshavarna (om eleven inte har fyllt 18 år) om det inte efter samtal med eleven visar sig vara uppenbart olämpligt. Vårdnadshavarna behöver känna till problemet och få diskutera hur de tillsammans med skolan kan stödja eleven. Kontakt med vårdnadshavarna tas i samråd med eleven.

Det händer att elever motsätter sig att skolan kontaktar vårdnadshavarna för att informera om självskadebeteendet. I den situationen är det särskilt viktigt att vara tydlig och involvera den unge i kontakten och på så sätt visa respekt för elevens tankar och känslor.

## Samverkan och remiss vid behov

En del barn och ungdomar med psykisk ohälsa har insatser från flera olika verksamheter och då kan en samordnad individuell plan (SIP) behöva upprättas.

Elevhälsan kan ha behov av att konsultera specialistnivå när det gäller elever med psykisk ohälsa och självskadebeteende. Elevhälsan behöver kunna kontakta BUP för att samråda anonymt kring en elev. Det kan gälla bedömningen av hur allvarlig den psykiska ohälsan och självskadebeteendet är.

Elevhälsan behöver göra en bedömning av om en elev med psykisk ohälsa och självskadebeteende har så allvarliga problem att hen behöver få stöd på specialistnivå, det vill säga BUP.

Om eleven bedöms ha behov av insatser från specialistnivå tar elevhälsan kontakt/skriver remiss till BUP i samråd med vårdnadshavarna. Ibland kan det vara bra om personal från elevhälsan följer med vid första bedömningsmötet på BUP.

Om den psykiska ohälsan hänger samman med sociala problem som kan relateras till exempelvis hemförhållanden kan även socialtjänsten behöva involveras. Det kan finnas behov av att samråda med socialtjänsten och i en del fall göra en anmälan enligt socialtjänstlagen.

## Stöd i skolan

Oavsett elevens hälsa och om eleven får insatser från exempelvis BUP eller socialtjänsten så kvarstår alltid skolans ansvar för att elevens skolsituation och lärande ska fungera så bra som möjligt. Den psykiska ohälsan kan påverka elevens nattsömn, ork och skolprestationer. Med anledning av detta kan eleven behöva särskilt stöd i skolarbetet. Elevhälsans olika kompetenser kan bidra till ökad förståelse för elevens situation. Krav, förväntningar, bemötande och undervisning kan behöva anpassas. Samarbete med vårdnadshavarna är en framgångsfaktor.

Andra insatser för att skolsituationen ska fungera kan handla om bland annat organisatoriska lösningar under en period eller samtalsstöd. Det kan vara bra om en elev med psykisk ohälsa har en särskild stödperson på skolan, exempelvis inom elevhälsan, att vända sig till vid behov.



## Litteraturtips

**Statens Beredning för medicinsk utvärdering (SBU)** gör under 2014 en litteraturgranskning, en systematisk översikt om skolbaserade metoder för att förebygga självskadebeteende.

**Vägledning för elevhälsan**, Socialstyrelsen och Skolverket (2014)

**Bryt tystnaden**, Barnombudsmannens årsrapport 2014

**Sätt fokus på barns psykiska hälsa** Bris tilläggsrapport till FN 2014

**Ibland finns det inga enkla svar**, Ego Nova (2013)

**"Se hela mig!"** – Barns egna ord om sin psykiska ohälsa, Bris (2012)

**Aktuella teman inom självskadeforskning med relevans för behandlingsarbete:** Terminologi och diagnostik, förekomster, allvarlighetsgrad, förståelsemodeller, social smitta, och internet, Jonas Bjärehed, Lund universitet (2012)

**Självskadande och suicidalt beteende hos ungdomar**, Lars Fjellman (2011)

**För att överleva:** en bok om självskadebeteende, Sofia Åkerman (2011)

**Dialektisk beteendeterapi:** färdighetsmanual, Marsha M Linehan, Åsa Nilsson (2000)

**Sveriges strategi för barnkonventionen**, Prop. 1997/98:182, Socialdepartementet

## Filmtips

**Om självskadebeteende.** En kompetensutvecklingsdag utifrån ett förebyggande och stödjande perspektiv inom skolan

**Webbaserad utbildning** Nationella Självskadeprojektet

**Webb-utbildning** om samordnad individuell plan Psyknk

## Webbsidor

[Informationsprojektet Kunskap om Självskadebeteende](#)

[Nationella Självskadeprojektet](#)

[SHEDO](#)

[Ego Nova](#)

[Psynk – psykisk hälsa, barn och unga](#)

[Självskadebeteende Psyknk](#)

[Elevhälsa Psyknk](#)

[Samordnad individuell plan Psyknk](#)

[1177 Vårdguiden](#)

[umo.se](#)

[ungdomar.se](#)