

DPS Årsmøde, marts 2026

Selvskade på tværs af diagnoser: En fælles tilgang til udredning og behandling

Symposiumansvarlig:

Jesper Nørgaard Kjær

Psykoterapeutisk ansvarlig overlæge

Afdeling for Psykoser, AUH Psykiatrien

Oversigt

- 16.30 Forskning i selvskade ved Ole Mors
- 16.45 Screening for selvskade ved Jesper Nørgaard Kjær
- 17.00 Region Midtjyllands retningslinje til selvskade ved Farahna Harees
- 17.15 Fælles drøftelse

Oversigt revideret

- 16.30 Forskning i selvskade ved Jesper
- 16.45 Screening for selvskade ved Jesper Nørgaard Kjær
- 17.00 Region Midtjyllands retningslinje til selvskade ved Jesper
- 17.15 Fælles drøftelse og erfaringsdeling

Og det skete i de dage at der udgik en befaling...





Selvskade

Vi definerer selvskade som en bevidst, tilsigtet handling, der er rettet direkte mod kroppen, og som medfører direkte fysiske skader for at lindre negative følelser uden intention om selvmord.

Definition

Destruktiv adfærd (indadrettet vs. udadrettet)

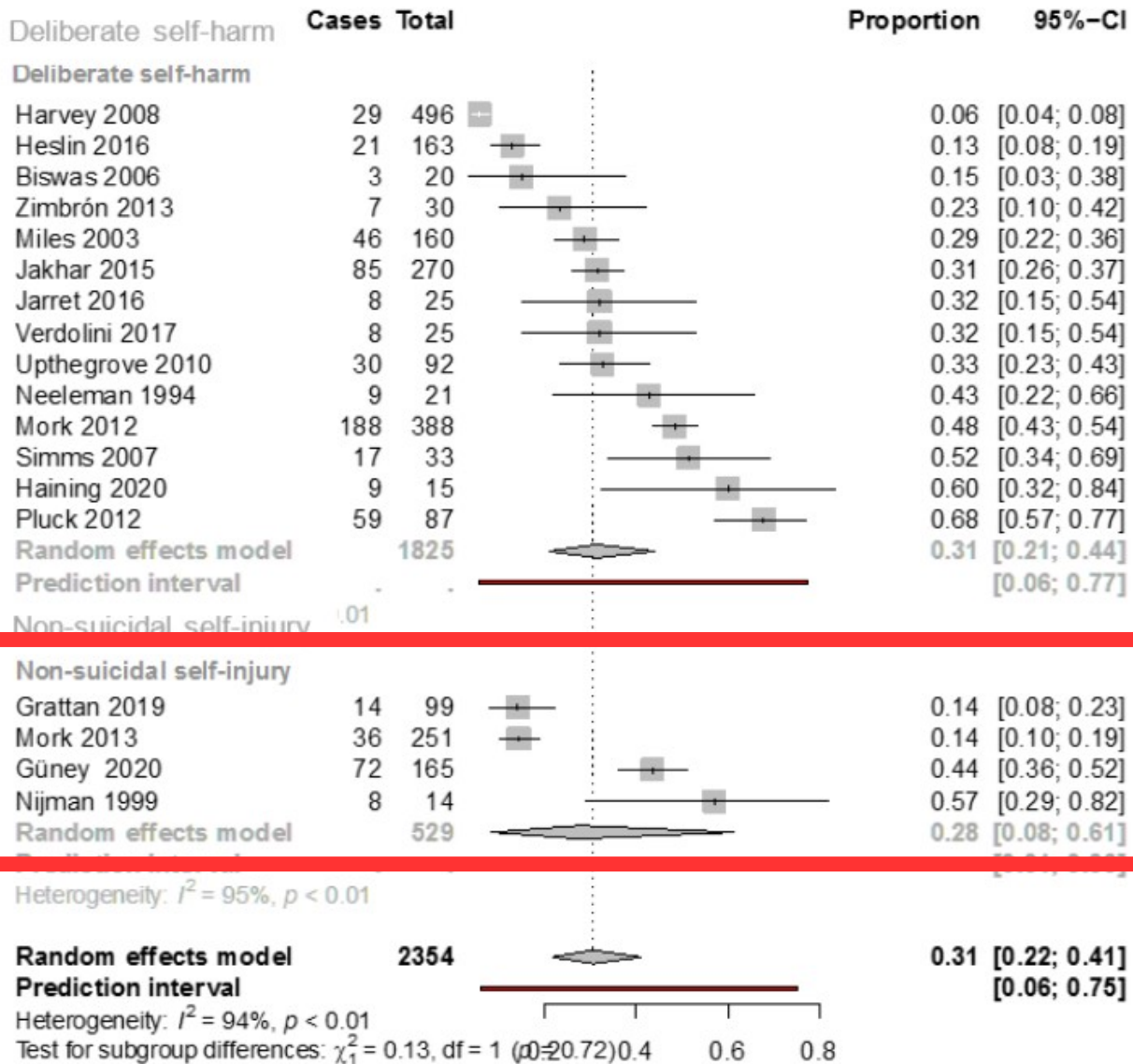
- Selvskade <-----> selvmord
- Risikoadfærd
- Restriktiv spisning / binge (vs. spiseforstyrrelse)
- Rusmidler
- Gambling, gaming, pornografi, “shopaholic”
- Aggression/vold

Forekomst

- Transdiagnostisk
- Prævalens: 20-50%
- Dårligt registreret

Lorentzen, 2022

Cipriano, 2017



Indhold i screeningsredskaber

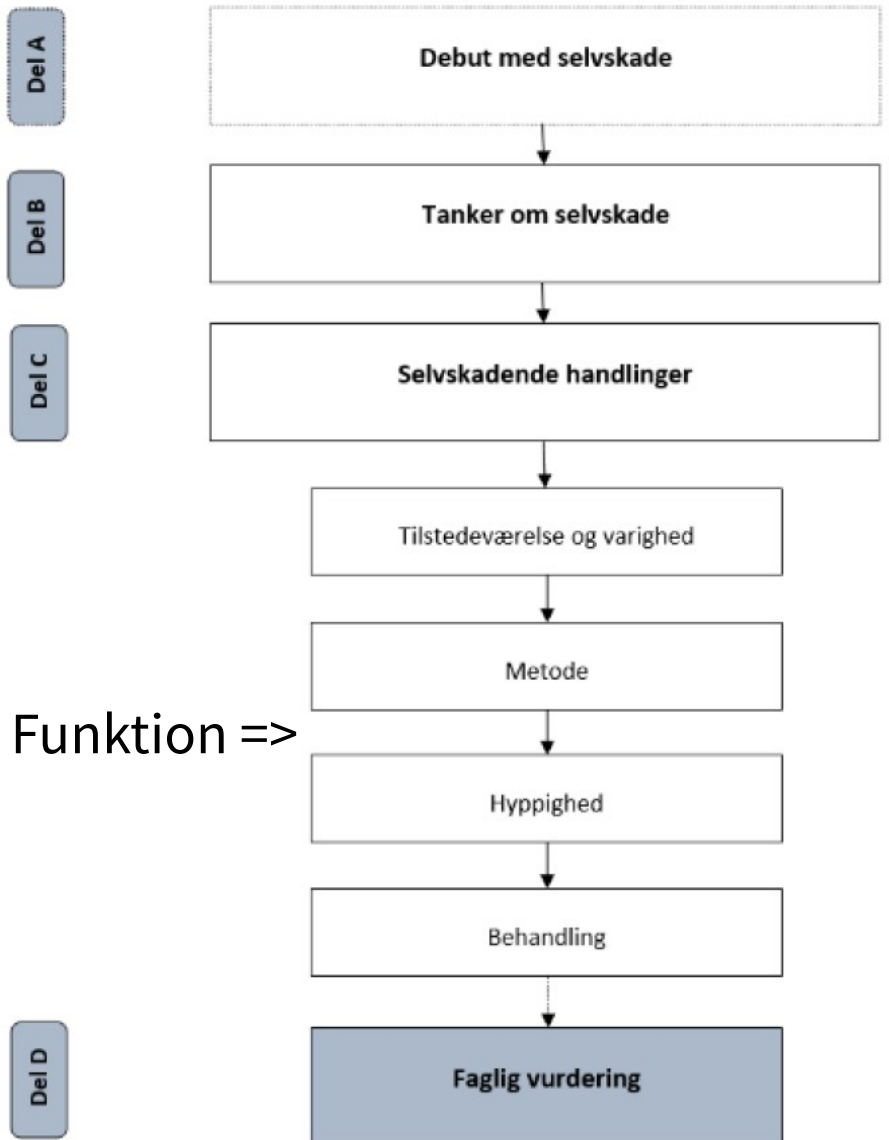
1. **Indledning** & definition af begreber, fx selvskade
2. **Hypighed** af selvskade
3. **Tidsperiode**: alder, debutalder, varighed, seneste selvskade
4. **Metode/type** – deles op i A) direkte og B) indirekte (slagsmål, promiskuitet)
5. **Årsag** (Hvad går forud for selvskaden, inkl. misbrug. Fx konflikter i familien, afvisning, ensomhed, selvhad)
6. **Virkning** (Emotionsregulering, under og umiddelbart efter)
7. **Konsekvenser** (Hvordan påvirker selvskaden personens liv. Fx ift. funktionsniveau (social, uddannelse, arbejde), længerevarende, mere omfattende,)
8. **Farlighed** (modtaget hjælp for skaderne fysisk, indlæggelse)
9. **Motivation for at stoppe** (Har man søgt behandling fx terapi, sandsynlighed for gentagelse, fortælle andre om selvskaden)
10. **Lokation** (hvor er selvskaden fysisk placeret på kroppen)
11. **Coping/afledning fra tanker** (tager et bad, går en tur)
12. **Andet** (Alt det som ikke passer ind i ovenstående domæner fx hvordan de bruger deres erfaring til at lære fra sig til andre og 'practice patterns' fra Whitlock)

Indhold i screeningsredskaber

1. **Indledning** & definition af begreber, fx selvskade
2. **Hypighed** af selvskade
3. **Tidsperiode**: alder, debutalder, varighed, seneste selvskade
4. **Metode/type** – deles op i A) direkte og B) indirekte (slagsmål, promiskuitet)
5. **Årsag** (Hvad går forud for selvskaden, inkl. misbrug. Fx konflikter i familien, afvisning, ensomhed, selvhad)
6. **Virkning** (Emotionsregulering, under og umiddelbart efter)
7. **Konsekvenser** (Hvordan påvirker selvskaden personens liv. Fx ift. funktionsniveau (social, uddannelse, arbejde), længerevarende, mere omfattende.)
8. **Farlighed** (modtaget hjælp for skaderne fysisk, indlæggelse)
9. **Motivation for at stoppe** (Har man søgt behandling fx terapi, sandsynlighed for gentagelse, fortælle andre om selvskaden)
10. **Lokation** (hvor er selvskaden fysisk placeret på kroppen)
11. **Coping/afledning fra tanker** (tager et bad, går en tur)
12. **Andet** (Alt det som ikke passer ind i ovenstående domæner fx hvordan de bruger deres erfaring til at lære fra sig til andre og 'practice patterns' fra Whitlock)

Udvikling af TSI

- Transdiagnostisk Selvskade Interview (TSI)
- Bruger- og behandlerperspektiv
- Pilotstudie (OBS tidsforbrug)
- Validering



Valideringsstudie

- Interrater reliabilitet
- Criterion validitet: Deliberate self-harm inventory
- Kliniske korrelater:
 - Columbia selvmordsrisikovurdering
 - Affective Lability Scale
 - Trauma History Questionnaire
 - WHO-5
 - Sheehan Disability Scale

Deltagere

Inklusionskriterierne:

- Være fyldt 18 år
- Være i behandling eller udredning
- Kan læse og forstå dansk

Eksklusionskriterierne:

- Er i en mental tilstand, hvor man ikke kan svare relevant i interviewet
- Har en organisk psykisk lidelse (f.eks. demens) eller en estimeret IQ <70
- Pågående rus i forbindelse med misbrug

Deltagere

- 397 deltagere (39 % fra sengeafsnit)
 - Skizofreni: 89
 - Depression: 62
 - Bipolar: 54
 - Personlighedsforstyrrelse: 48
 - ADHD: 54
 - PTSD/angst: 52
 - Spiseforstyrrelse: 37
- 68 % kvinder
- Aldersgennemsnit: 29,9 år

(in prep.)

Screeningsdel

- Instruktion til patient

Del A Debut med selvskade

1.0. Først vil jeg spørge, om du nogen sinde har tænkt på at skade dig selv og derefter om du nogen sinde har skadet dig selv direkte fysisk.

1.1. Har du nogensinde **tænkt** på at skade dig selv?

Nej Ja

Hvis ja:

a. Hvor gammel var du første gang, du havde tanker om selvskade? (alder) _____ år

b. Har der siden været længerevarende perioder (år), hvor du ikke har tænkt på selvskade?

Nej Ja

Hvis ja; cirka hvor mange år sammenlagt? _____ år

Hvis patienten aldrig har tænkt på eller gjort skade på sig selv, så gennemgå alligevel alle metoder nævnt i Del C for at sikre at selvskadende adfærd ikke overses, før du stopper screeningen.

ICD-10

X70-84 Selvbeskadigelse ved voldelig metode

	#	(x) Metode	(y) Hændelse	(z) Tidspunkt
X7x.yz	0	Hængning, strangulation el. kvælning	Selv mord	Før indlæggelse/kontakt
	1	Drukning	Selv mordsforsøg	Under indlæggelse/kontakt
	2	Håndskydevåben	Selv beskadigelse	
	3	Større skydevåben		
	4	Andet el. uspecificeret skydevåben		
	5	Eksplorative stoffer		
	6	Ild, flammer el. røg		
	7	Skoldning el. brændning med hede dampe el. genstande		
	8	Skarpe genstande		
	9	Stumpe genstande		
X8x.yz	0	Udspring fra højt sted	Selv mord	Før indlæggelse/kontakt
	1	Udspring foran kørende objekt	Selv mordsforsøg	Under indlæggelse/kontakt
	2	Påkørsel	Selv beskadigelse	
	3	Andre specificerede midler		
	4	Uspecificeret		

Metoder

(in prep.)

Har du, <u>uden</u> hensigt om at tage dit eget liv...	Den sidste måned	Nogensinde (før den sidste måned)
1. slået dig selv så du fik en bule eller blå mærke?	<input type="radio"/> 13%	<input type="radio"/> 41%
2. banket din krop, hovedet eller anden kropsdel mod noget, så du fik en bule eller blå mærke?	<input type="radio"/> 17%	<input type="radio"/> 44%
3. forsøgt på eller har brækket knogler?	<input type="radio"/> 1%	<input type="radio"/> 7%
4. kradset dig selv til blods, eller revet dig selv?	<input type="radio"/> 18%	<input type="radio"/> 41%
5. bidt dig selv?	<input type="radio"/> 9%	<input type="radio"/> 25%
6. forhindret sårheling?	<input type="radio"/> 13%	<input type="radio"/> 28%
7. skåret eller ridset dig selv med en skarp genstand?	<input type="radio"/> 18%	<input type="radio"/> 55%
8. brændt dig selv?	<input type="radio"/> 4%	<input type="radio"/> 19%
9. skadet din hud ved fx elektricitet, stærk kulde, kemikalier?	<input type="radio"/> 2%	<input type="radio"/> 7%
10. stukket genstande ind under din hud eller i kropsåbninger?	<input type="radio"/> 5%	<input type="radio"/> 17%
11. åreladt?	<input type="radio"/> 0.5%	<input type="radio"/> 9%
12. forsøgt at kvæle dig selv?	<input type="radio"/> 3%	<input type="radio"/> 18%
13. benyttet andre metoder til at skade dig selv? Uddyb hvis andet:	<input type="radio"/> 6%	<input type="radio"/> 10%

Metoder: indtag

r du...

	Den sidste måned	Nogensinde (før den sidste måned)
1. indtaget for meget medicin?	<input type="radio"/> 5%	<input type="radio"/> 23%
2. slugt genstande?	<input type="radio"/> 0%	<input type="radio"/> 2,5%
3. drukket en farlig eller skadelig væske?	<input type="radio"/> 2%	<input type="radio"/> 6%
4. andet Uddyb hvis andet:	<input type="radio"/> 3%	<input type="radio"/> 9%

(in prep.)

Risikoadfærd som selvskade

	Den sidste måned		Nogensinde (før den sidste måned)
1. kørt bil ved høj hastighed og/eller kørt hensynsløst med henblik på at komme til skade?	<input type="radio"/>	1,5%	<input type="radio"/> 14%
2. overtrænet for at få en skade?	<input type="radio"/>	2%	<input type="radio"/> 17%
3. provokeret andre mennesker for at starte en slåskamp med henblik på at skade dig selv?	<input type="radio"/>	1%	<input type="radio"/> 12%
4. haft krænkende sex med partnere, som du normalt ikke ønsker sex med eller partnere, der er gået over dine grænser?	<input type="radio"/>	4%	<input type="radio"/> 25%
5. balanceret på eller stået på kanten af fx broer, høje bygninger, stilladser?	<input type="radio"/>	1,5%	<input type="radio"/> 16%
6. handlet på andre måde, hvor der var risiko for at skade dig selv? Uddyb hvis andet:	<input type="radio"/>	2%	<input type="radio"/> 10%

(in prep.)

Kønsforskelle i metoder

		Past month		Ever	
		Female (%)	Male (%)	Female (%)	Male (%)
Non-suicidal self-injury					
	Punching yourself	13.2	11.4	42.9	35.7
	Banging head or body against something	17.7	13.0	44.0	45.2
	Breaking bone	0.8	1.7	7.1	7.0
	Scratching to the extent of scarring or bleeding	21.4	12.2	50.8	19.3
	Biting	12.8	1.7	29.3	10.4
	Prevented wound from healing	14.7	7.8	31.6	14.8
	Cutting	23.7	6.1	63.2	35.7
	Burning	4.9	1.7	20.3	13.9
	Damaging skin with electricity, chemicals or freezing	2.3	1.7	7.1	5.2
	Sticking a sharp object into skin or orifices	6.0	2.6	16.9	13.9
	Venesection (blood removal)	0.4	0.9	2.3	1.7
	Strangulation	3.8	1.7	19.5	5.2
Oral intake/foreign body ingestion					
	Medical overdose	6.8	2.6	26.3	17.4
	Swallowing an object	0	0.0	2.6	2.6
	Drinking a dangerous or harmful liquid	1.9	1.7	6.0	7.0
Risk behavior related to self-injury					
	Driving with high speed or recklessly	1.1	2.6	12.0	14.8
	Overexercising	1.5	1.7	19.5	11.3
	Provoking others to start a fight	0.4	1.7	10.5	13.9
	Having sexual contact with abusive or unwanted partner	6.0	1.7	30.8	11.3
	Standing or balancing on the edge of a tall building, bridge etc.	1.9	0.9	16.2	13.0

(in prep.)

Tanker om selvskade

2.3. Hvor meget af tiden har du tænkt på selvskade **den sidste måned?**

- 5. Hele tiden
- 4. Tre eller flere gange om dagen
- 3. En eller to gange om dagen
- 2. Mindst en gang om ugen
- 1. Mindst en gang i den sidste måned

2.4. I forhold til den sidste måned, hvor meget har dine tanker om selvskade så fyldt i **den sidste uge?**

- 3. Flere tanker om selvskade
- 2. Det samme
- 1. Færre tanker om selvskade

Hyppighed af selvskade

Jeg vil nu spørge ind til, hvor ofte du har skadet dig selv.

3.7. Hvor meget har du i gennemsnit skadet dig selv **den sidste måned?**

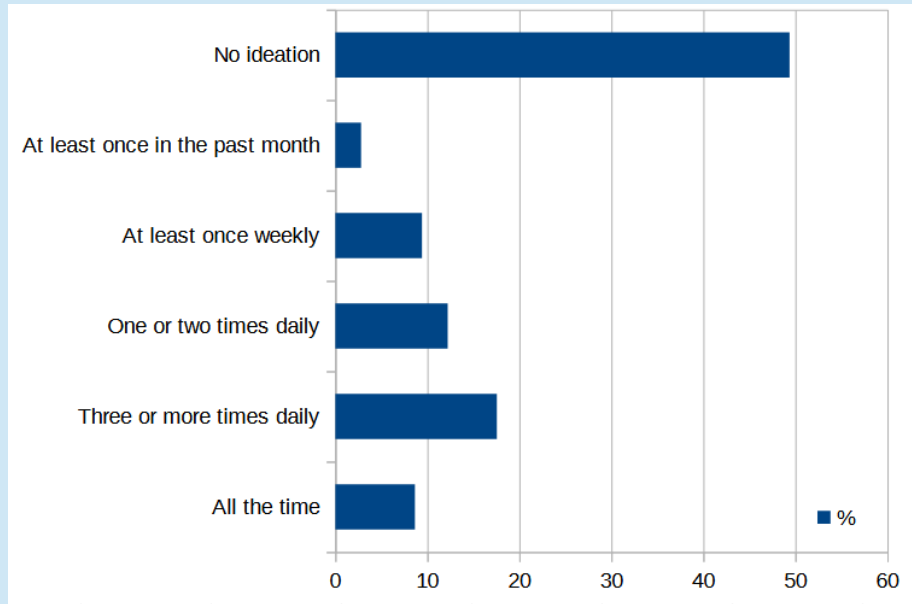
- 4. Tre eller flere gange om dagen
- 3. En eller to gange om dagen
- 2. Mindst en gang om ugen
- 1. Mindst en gang i den sidste måned

3.8. I forhold til den sidste måned, hvor meget har du skadet dig selv **inden for den sidste uge?**

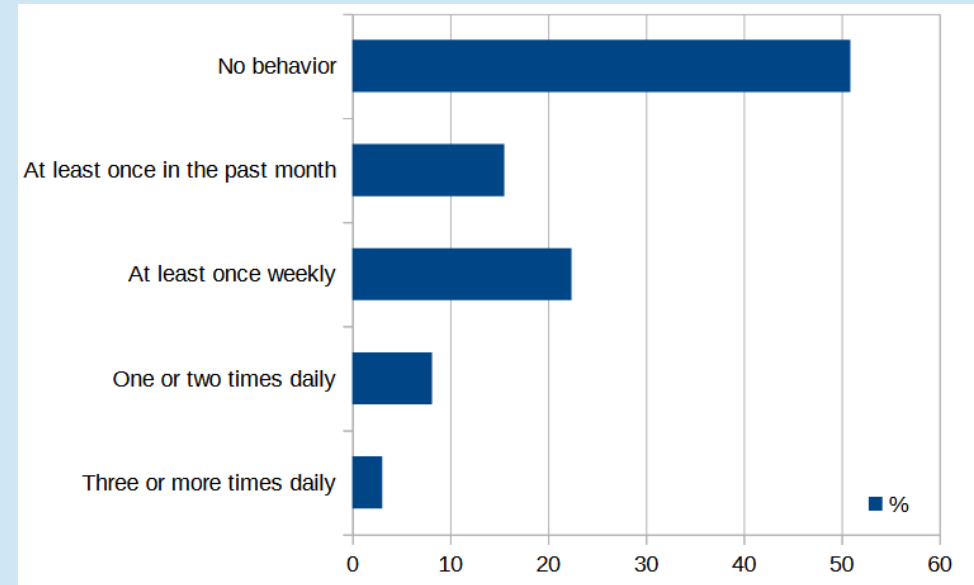
- 2. Mere end i de tre forudgående uger
- 1. Det samme
- 0. Mindre end i de tre forudgående uger

Hyppighed i den seneste måned

Tanker



Handler



(in prep.)

Behandling af fysiske skader

Nu vil jeg gerne høre, om du inden for den sidste måned har **modtaget behandling** for din selvskade.

3.9. Har du inden for den sidste måned **talt** om din selvskade med en sundhedsfaglig person?
 Nej Ja

3.10. Er du inden for den sidste måned **blevet behandlet** af en læge, efter at du har gjort **fysisk skade på dig selv**?
 Nej Ja

Hvis ja, hvor mange gange er du inden for den sidste måned:

blevet **behandlet** af en læge uden at det krævede indlæggelse for din fysiske skade? ____ gange

blevet **indlagt** for at modtage behandling for din selvskade? ____ gange

3.11. Har du inden for den sidste måned undladt at opsøge lægehjælp **for skader du selv har påført dig**, selvom du burde?
 Nej Ja

Behandling

Hvordan vurderer du graden **af de somatiske skader** inden for den sidste måned?

- 0. Ingen somatisk behandlingsbehov** 50,9%
Ingen skade der kræver somatisk behandling.
- 1. Somatisk behandlingsbehov i mindre grad** 43,0%
Der er mindre skader, som ikke kræver lægelig behandling, f.eks. overfladiske skrammer, førstegradsforbrændinger, let blødning, let forstuvning.
- 2. Somatisk behandlingsbehov i moderat grad** 5,3%
Moderate skader og behandlingskrævende skader, fx andengradsforbrændinger, blødning som kræver ambulans behandling inkl. skadestue.
- 3. Somatisk behandlingsbehov i svær grad** 0,8%
Alvorlige og behandlingskrævende skader, fx behov for somatisk indlæggelse, forgiftning, tredjegradsforbrændinger på mindre end 20 % af kroppens overflade, større frakturer, blodtab.
- 4. Somatisk behandlingsbehov i særlig svær grad** 0,0%
En eller flere livstruende skader, der krævede akut behandling, fx behov for behandling på intensivafdeling, komatøs, tredjegradsforbrændinger på mere end 20 % af kroppens overflade, omfattende blodtab med ustabile vitalfunktioner, større skade på et vitalt område.

(in prep.)

Farlighed: Endelig udgave

4.0. *Du skal ud fra dit interview af patienten og evt. andre tilgængelige informationer vurdere graden af det somatiske behandlingsbehov.*

4.1. Hvordan vurderer du graden af **de somatiske skader** inden for den sidste måned?

0. Ingen selvskade

1. Somatisk behandlingsbehov i mindre grad

Der er mindre skader, som ikke kræver lægelig behandling, f.eks. overfladiske skrammer, førstegradsforbrændinger, let blødning, let forstuvning.

2. Somatisk behandlingsbehov i moderat grad

Moderate skader og behandlingskrævende skader, fx andengradsforbrændinger, blødning som kræver ambulans behandling inkl. skadestue.

3. Somatisk behandlingsbehov i svær grad

Alvorlige og behandlingskrævende skader, fx behov for somatisk indlæggelse, forgiftning, tredjegradsforbrændinger, større frakturer, blodtab.

Årsag/funktion

- Håndtering af svære følelser
- Impulsivitet
- Indlært strategi - coping
- Få opmærksomhed – søge hjælp
- Kontrol
- Selvhad/straf
- Dæmpe psykose
- Undgå at begå selvmord



Funktioner fra valideringsstudiet

- 71% Affektregulering
- 45% Selvstraf
- 25% Få et kick eller komme i en afslappet tilstand
- 24% Mærke sine grænser
- 16% Kommanderende stemmer, selvmord/selvskade
- 14% Undgå selvmord

(in prep.)

Is non-suicidal self-injury an “addiction”? A comparison of craving in substance use and non-suicidal self-injury

[Sarah Elizabeth Victor](#), [Catherine Rose Glenn](#), [Elisha David Klonsky](#)  

- Stimulering af endogene opoider
- Trang
- Intensivering af selvskade (tolerance)
- Tab af kontrol og øget tidsforbrug
- Trigger bl.a. sociale medier

Afhængighed: Ottawa Self-injury Interview

8.

Since you started to self-injure, have you found that: <i>circle "0" if never and circle "4" if always</i>	Never	Sometimes			Always
1. The self-injurious behaviour occurs more often than intended?	0	1	2	3	4
2. The severity in which the self-injurious behaviour occurs has increased (e.g., deeper cuts, more extensive parts of your body)?	0	1	2	3	4
3. If the self-injurious behaviour produced an effect when started, you now need to self-injure more frequently or with greater intensity to produce the same effect?	0	1	2	3	4
4. This behaviour or thinking about it consumes a significant amount of your time (e.g., planning and thinking about it, collecting and hiding sharp objects, doing it and recovering from it)?	0	1	2	3	4
5. Despite a desire to cut down or control this behaviour, you are unable to do so?	0	1	2	3	4
6. You continue this behaviour despite recognizing that it is harmful to you physically and/or emotionally?	0	1	2	3	4
7. Important social, family, academic or recreational activities are given up or reduced because of this behaviour?	0	1	2	3	4

Psykose

- Psykotiske årsager
 - Hørehallucinationer
 - Vrangforestillinger
 - Dissociation
- Risikofaktorer for at handle på stemmer (Dugré, 2017)
 - Mishandlet som barn
 - Stofmisbrug
 - Tro på at man handle på stemmerne igen

Årsag funktion: Endelig udgave

3.5. Ved du hvorfor du har skadet dig selv? (Lad patienten svare, før der gives svarmuligheder)

Jeg har skadet mig...	Afkryds hvis ja	
	Den sidste måned	Nogensinde (før den sidste måned)
1. for at regulere eller håndtere følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. for at straffe mig selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. for at mærke mine grænser og/eller mig selv (f.eks. selvstimulering)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. for at få et kick eller mærke et sus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. for at undgå selvmord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. for at påvirke andre f.eks. til at hjælpe mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. fordi jeg blev påvirket af andre på sociale medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. på baggrund af hørehallucinationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. på baggrund af vrangforestillinger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ved ikke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. andet Uddyb hvis andet:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Perspektiver: TSI

- Systematisk screening for selvskade i Region Midtjylland
- Nævnt i regional retningslinje
- SFI er under udarbejdelse (måske også til Region Nordjylland og Syddanmark)
- Monitoreringsredskab

