



VIDENSCENTER OM  
**SPISEFORSTYRRELSER  
OG SELVSKADE**

# Selvskade i den danske befolkning

**August 2015**

ViOSS - Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade  
Dronningens Tværgade 46  
1302 København K  
Telefon: 3520 0446

## Indholdsfortegnelse

1. Indledning.....	2
2. Hovedresultater.....	3
3. Selvskade blandt danskerne.....	5
Hvordan skader danskerne sig selv? .....	8
4. Danskernes kendskab til selvskade .....	8
5. Kendskab til personer, som skader sig selv .....	10
Personer, som skader sig selv, har kendskab til, at personer i omgangskredsen har skadet sig selv	11
6. Undersøgelses metode.....	12
7. Litteraturliste .....	13

## 1. Indledning

ViOSS – Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade - har gennemført en spørgeskemaundersøgelse med fokus på erfaringer med og kendskab til selvskade i den danske befolkning. Baggrunden for undersøgelsen er, at der findes meget lidt viden omkring selvskade i den almene befolkning (Klonsky et al. 2011). Eksisterende viden på området baseres primært på afgrænsede grupper, som fx gymnasie- eller folkeskoleelever samt psykiatriske patienter. Formålet med denne undersøgelse er derfor, at opnå viden om den almene danske befolknings erfaring med selvskade samt indblik i danskernes kendskab til selvskade som fænomen.

Undersøgelsen baseres på 1012 spørgeskemabesvarelser fra danskere i aldersgruppen 18-80 år og er gennemført som webbaseret undersøgelse på Epinions Danmarkspanel. Undersøgelsen er repræsentativt vægtet på køn, alder, uddannelse og regional bopæl, således at disse fordelinger svarer til fordelingen i befolkningen. Spørgeskemaet består af 7 spørgsmål, som afdækker danskernes kendskab til selvskade, erfaringer hermed samt kendskab til, at personer i omgangskredsen har skadet sig selv. Indledningsvis i spørgeskemaet er præsenteret følgende definition af selvskade: *”Selvskade dækker over en handling, hvor personer med vilje f.eks. skærer i, brænder, bider eller slår sig selv”*. Samtlige af de præsenterede sammenhænge er statistisk signifikante.

Undersøgelsen er finansieret af TrygFonden.

## 2. Hovedresultater

### *Danskernes erfaringer med selvskade*

Undersøgelsen viser, at 11 % af danskerne i aldersgruppen 18-80 år på et tidspunkt i deres liv har skadet sig selv med vilje mindst én gang. Langt den største andel med selvskadeerfaring findes i den yngre befolkning. Blandt de 18-25 årige angiver 32 % således at have skadet sig selv på tidspunkt i deres liv, mens det gælder 30 % af de 26-30 årige. Blandt de ældre aldersgrupper angiver 18 % af de 31-40 årige at have skadet sig selv, mens andelen blandt personer over 41 år falder til 3 %. Således er det meget få over 40 år, der angiver at have skadet sig selv på et tidspunkt i livet. Dette kan tyde på en markant stigning i forekomsten af selvskade, men kan også være udtryk for, at man med alderen glemmer, at man i sin ungdom har skadet sig selv, eller ikke fortolker dette som selvskade. Undersøgelsen peger endvidere på, at også køn spiller en afgørende rolle i forhold til selvskade, idet andelen, der har erfaring med selvskade blandt de adspurgte kvinder er ca. 3 gange så høj, som blandt mændene.

### *Viden om selvskade*

Undersøgelsen viser, at 82 % af de adspurgte har hørt om selvskade, og at langt de fleste kender til selvskade fra medierne. Undersøgelsen peger endvidere på, at hovedparten af danskerne forstår selvskade i overensstemmelse med eksisterende viden på området, idet hovedparten angiver, at personer skader sig selv for at lindre psykisk smerte.

### *Kendskab til personer, som skader sig selv*

Næsten en tredjedel af de adspurgte har kendskab til, at nogen i deres omgangskreds har skadet sig selv. Alder spiller igen en væsentlig rolle, idet 65 % af de 18-25 årige har kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv, mens dette kun gælder for lidt under halvdelen af de 26-35 årige. Blandt de ældre aldersgrupper falder andelen til ca. en femtedel. Kvinder er stærkt overrepræsenterede, idet dobbelt så mange kvinder har kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv.

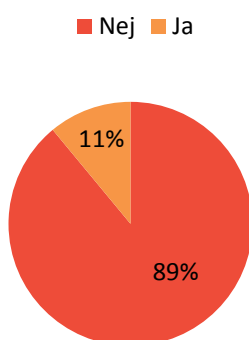
*Personer, som skader sig selv, har kendskab til, at personer i omgangskredsen har skadet sig selv*

Endelig viser undersøgelsen en stærk sammenhæng mellem at have skadet sig selv og at have kendskab til, at personer i ens omgangskreds har skadet sig selv. 75 % af de adspurgte, som angiver at have skadet sig selv, har således kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv, mens blot 25 % af dem, som ikke har skadet sig selv, har kendskab hertil.

### 3. Selvskade blandt danskerne

I det følgende rettes fokus mod andelen af danskere, som på et tidspunkt i deres liv, har skadet sig selv med vilje. Langt flere i den yngre befolkning har skadet sig selv, ligesom andelen blandt kvinder er væsentligt større end blandt mænd. Figur 1. viser det totale antal, som har skadet sig selv med vilje.

**Figur 1. Har du skadet dig selv med vilje ved f.eks. at skære i, brænde, bide eller slå dig selv?**  
N=1012



Blandt de 18-80 årige svarer 11 % således, at have erfaring med at skade sig selv med vilje. Undersøgelsen viser samtidig, at 7 % har skadet sig selv enkelte gange, mens de resterende 4 % har skadet sig selv gentagende gange. Det fremgår endvidere, at 28 % af dem, som har skadet sig selv, har gjort dette inden for det seneste år, mens det for de resterende 72 % er mere end et år siden, de sidst skadede sig selv.

Nedenstående tabel viser sammenhængen mellem alder og selvskade.

Tabel 1. Sammenhængen mellem at skade sig selv og alder (N=979)		
Alder	Har du skadet dig selv med vilje ved f.eks. at skære i, brænde, bide eller slå dig selv?	
	Ja	Nej
18-25 år	32 %	68 %
26-30 år	30 %	70 %
31-35 år	18 %	82 %
36-40 år	18 %	82 %
41-80 år	3 %	97 %

Chi square test: P <0,001 for alle sammenhænge i tabellen

Som det fremgår af tabel 1, falder andelen af personer, som har erfaring med at skade sig selv, proportionelt med alder. Jo ældre man er, jo mindre er sandsynligheden for, på et tidspunkt i livet, at have skadet sig selv med vilje. Denne konklusion bakkes endvidere op af mere avancerede statistiske analyser, som tager højde for såvel uddannelsesniveau og køn<sup>1</sup>.

Tabellen viser, at blandt de 18-25 årige angiver 32 %, at have skadet sig selv på tidspunkt i deres liv, mens det gælder 30 % af de 26-30 årige. Under 20 % af de 31-40 årige har skadet sig selv, mens andelen blandt personer over 41 år falder til 3 %. At vi har inddelt de 41-80 årige i én samlet gruppe skyldes, at andelen falder drastisk i denne aldersgruppe. Den primære andel af personer, som har erfaring med at skade sig selv, findes altså blandt de 18-40 årige.

Rapportens resultater bakker op om eksisterende viden på området, som konkluderer større forekomst af selvskade blandt den yngre befolkning (Klonsky et al. 2011). En dansk undersøgelse fra 2012 finder eksempelvis, at 21,5 % af danske gymnasieelever, har skadet sig selv mindst én gang (Møhl og Skandsen 2012), mens en stor amerikansk undersøgelse konkluderer en forekomst blandt universitetsstuderende på ca. 17 % (Whitlock, Eckenrode, og Silverman 2006). Nærværende undersøgelse finder dog en højere forekomst end i en række andre undersøgelser, ligesom resultaterne tyder på, at den andel af personer, som har skadet sig selv på et tidspunkt i deres liv, er gennemgående indtil 30 års alderen. At færre ældre angiver at have skadet sig selv kan være udtryk for, at antallet af personer som skader sig selv er stigende, idet langt flere unge end ældre har erfaring med selvskade. Hvorvidt den lave forekomst blandt den ældre befolkning er udtryk for, at selvskade er et stigende problem eller i højere grad udtrykker de ældres manglede erindring heraf, vil imidlertid kræve yderligere undersøgelser (Klonsky, Victor, og Saffer 2014).

---

<sup>1</sup> De mere avancerede statistiske analyser baseres på logistiske regressionsanalyser. Se mere herom i afsnit 6.

Ligesom alder har afgørende betydning for andelen af personer, som har skadet sig selv, viser nedenstående tabel, at også køn spiller en væsentlig rolle herfor.

Køn	Har du skadet dig selv med vilje ved f.eks. at skære i, brænde, bide eller slå dig selv?	
	Ja	Nej
Mand	5 %	95 %
Kvinde	16 %	84 %

Chi square test: P <0,001 for alle sammenhænge i tabellen

Andelen der har erfaring med at skade sig selv blandt de adspurgte kvinder er ca. 3 gange så høj, som blandt mændene. Hvis der tages højde for uddannelse og alder, falder forskellen en anelse, idet kvinder har ca. dobbelt så høj risiko for at have skadet sig selv, sammenlignet med mænd på samme alder og uddannelsesniveau<sup>2</sup>.

Eksisterende viden på området viser forskellige resultater med hensyn til kønnets betydning for forekomsten af selvskade. Mens køn traditionelt har været anset som en afgørende faktor (Møhl 2006; Øverland 2006), finder en række nyere undersøgelser, at kønnets betydning for forskelle i forekomst, er langt mindre en hidtil antaget, men at køn synes at have afgørende betydning for hyppighed og metode for selvskade (Klonsky et al. 2011).

Foruden alder og køn, har vi ligeledes undersøgt, hvorvidt uddannelse spiller en rolle i forhold til andelen af personer, som har skadet sig selv. Uddannelse i sig selv synes dog ikke at spille nogen afgørende rolle, når der tages højde for alder og køn.

<sup>2</sup> Denne konklusion baseres på logistiske regressionsanalyser. Se mere herom i afsnit 6.



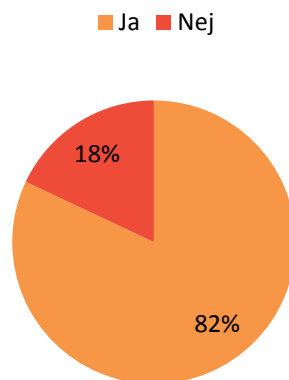
### Hvordan skader danskerne sig selv?

Langt de fleste af dem, som angiver at have skadet sig selv, har anvendt metoder som at skære i sig selv (cutting), bide, slå eller brænde sig selv, samt at rive/kradse huden til blods. Dette vidner om, at hovedparten af de adspurgte definerer selvskade konsistent med måden, hvorpå fænomenet defineres af nærværende rapport. Enkelte angiver metoder som overdosis af piller, selvmordstanker samt overspisningsepisoder, hvilket ligger uden for ovenstående forståelse af selvskade, og kan i højere grad karakteriseres som en indirekte form for selvskade.

## 4. Danskernes kendskab til selvskade

I det følgende rettes fokus mod danskernes kendskab til selvskade. Vi skal både se på andelen, som har hørt om selvskade, men ligeledes på den betydning, danskerne tillægger fænomenet. Figur 2. viser det totale antal, som har hørt om selvskade.

**Figur 2. Har du hørt om selvskade?  
N=1012**



At 82 % angiver at have hørt om selvskade vidner om, at en stor del af befolkningen kender til selvskade som fænomen. Ca. en femtedel har ikke hørt herom. Undersøgelsen viser samtidig, at langt de fleste (83 %) har hørt om selvskade via medierne. 37 % har hørt om selvskade gennem skole, uddannelse eller arbejde, mens 30 % kender til selvskade fra personer, som har skadet sig selv og/eller gennem

venner eller bekendte<sup>3</sup>. Nedenstående tabel giver et mere nuanceret indblik i befolkningens viden om og kendskab til selvskade.

<b>Tabel 3. Hvorfor tror du, at personer skader sig selv?</b>	
For at lindre psykisk smerte	70 %
Fordi de mangler omsorg og nærvær	47 %
For at få kontrol over følelser	45 %
For at få opmærksomhed	44 %
For at straffe sig selv	33 %
For at lindre fysisk smerte	12 %
For at skræmme eller straffe andre	11 %
Forsøg på selvmord	11 %
Fordi andre i deres omgangskreds gør det	6 %
Det har været muligt at angive mere end ét svar. Derfor summer resultatet mere end 100 %	

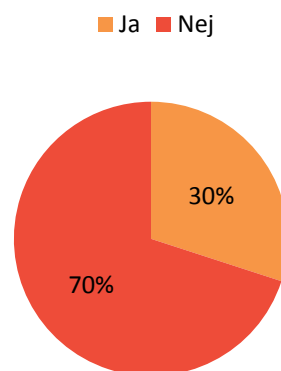
Selvskade er et komplekst fænomen og der findes ikke én specifik grund til, at personer skader sig selv (Møhl 2006). Derfor har selvskade i den generelle befolkning gennem tiden været omgærdet af myter og misforståelser. At 70 % angiver, at personer skader sig selv for at lindre psykisk smerte, vidner dog om, at hovedparten af danskerne i dag forstår selvskade i overensstemmelse med eksisterende viden på området. Omkring halvdelen angiver endvidere, at personer skader sig selv fordi de mangler omsorg og nærvær, for at få kontrol over følelser og/eller for at få opmærksomhed, hvilket ligeledes er årsager, som i den eksisterende litteratur, hyppigt knyttes til selvskadende adfærd (Møhl 2006). Langt færre angiver årsager som selvmordsforsøg eller at skræmme eller straffe andre - årsager, som ikke direkte knyttes til selvskadende adfærd.

<sup>3</sup> Det har været muligt at angive mere end ét svar. Derfor summer resultatet mere end 100 %

## 5. Kendskab til personer, som skader sig selv

Følgende retter fokus mod danskernes kendskab til, at personer i deres omgangskreds har skadet sig selv. Andelen af danskere, som har kendskab til, at nogen i deres omgangskreds har skadet sig selv, fremgår af figur 3.

**Figur 3. Har du kendskab til, at nogen i din omgangskreds har skadet sig selv?  
(N=974)**



Af de 30 %, som har kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv, har 19 % kendskab til én enkelt person, 9 % har kendskab til 2-3 personer, mens de resterende 2 % har kendskab til flere end 3 personer.

Undersøgelsen viser samtidig en stærk sammenhæng mellem alder og at have kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv. Langt flere i den yngre befolkning har kendskab hertil, hvor 65 % af de 18-25 årige vurderer, at have kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv. Blandt personer på 26-35 år har lidt under halvdelen kendskab hertil, mens andelen falder yderligere til ca. en femtedel blandt de ældre aldersgrupper.

Køn spiller ligeledes en afgørende rolle for, hvorvidt personer har kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv. Kvinder er stærkt overrepræsenterede, hvor 41 % har kendskab hertil, sammenlignet med 19 % blandt mændene.

## Personer, som skader sig selv, har kendskab til, at personer i omgangskredsen har skadet sig selv

Afslutningsvis retter vi i det følgende fokus mod sammenhængen mellem personer, som skader sig selv, og det at have kendskab til, at personer i omgangskredsen også har skadet sig selv. Sammenhængen ses i nedenstående tabel.

<b>Tabel 4: Sammenhængen mellem at skade sig selv og at have kendskab til, at nogen i omgangskredsen har skadet sig selv (N=974)</b>		
<b>Har du skadet dig selv med vilje?</b>	<b>Har du kendskab til, at nogen i din omgangskreds har skadet sig selv?</b>	
	Ja	Nej
Ja	75 %	25 %
Nej	25 %	75 %

Chi square test: P <0,001 for alle sammenhænge i tabellen

Tabellen viser, at 75 % af de adspurgte, som angiver at have skadet sig selv, har kendskab til andre, som ligeledes har skadet sig selv. I modsætning hertil har blot 25 % af dem, som ikke har skadet sig selv, kendskab til andre, som har skadet sig selv.

Gennemgående i den eksisterende litteratur på området, konkluderes lignende tendenser som viser, at personer, som skader sig selv, i signifikant højere grad kender andre, som også skader sig selv, sammenlignet med personer, som ikke skader sig selv (Hasking, Andrews, og Martin 2013; Jarvi et al. 2013; Klonsky et al. 2011). En belgisk undersøgelse fra 2010 viser eksempelvis, at 74 % af de unge, som skadede sig selv, kendte minimum én anden, som også skadede sig selv. Til sammenligning havde blot 24 % af dem, som ikke skadede sig selv, kendskab til personer, som skadede sig selv (Claes et al. 2010).

## 6. Undersøgelses metode

Undersøgelsen er gennemført som elektronisk spørgeskemaundersøgelse på baggrund af et spørgeskema udarbejdet af ViOSS. Data er indsamlet af Epinion via et onlinepanel. Undersøgelsens data er vægtet på køn, alder, uddannelse og regional bopæl, således at disse fordelinger svarer til fordelingerne i befolkningen generelt.

Undersøgelsens resultater baseres på statistiske tests, som har gjort det muligt at vurdere validiteten af de fundne sammenhænge. I undersøgelsen er primært anvendt Chi<sup>2</sup>-tests, som bruges til at undersøge, om fordelingen af individer indenfor kategorierne af én variabel er afhængig af deres fordeling indenfor kategorierne af en anden (Kirkwood og Sterne 2003). Testen angiver sandsynligheden for, at en observeret sammenhæng skyldes tilfældigheder. For at tage højde for øvrige forhold, som kunne tænkes at påvirke den givne sammenhæng, har vi endvidere foretaget logistiske regressionsanalyser, hvor vi har undersøgt, hvordan andre baggrundsfaktorer påvirker de fundne sammenhænge. Logistisk regression bruges til at udtrykke sammenhængen mellem et binært udfald og en eller flere eksponeringsvariable i form af odds ratioer. Odds ratioer er et udtryk for forholdet mellem odds for udfaldet i den eksponerede gruppe og odds for udfaldet i den ikke-eksponerede gruppe (Ibid.). Det skal bemærkes, at de logistiske regressionsanalyser baseres på ikke-vægtede data, hvorfor det kan være problematisk direkte at sammenligne konklusionerne herfra med dem fra Chi<sup>2</sup>- testsene. De logistiske regressionsanalyser er primært anvendt for at øge validiteten af de i rapporten præsenterede sammenhænge. Grænsen for statistisk signifikans er sat ved  $p < 0,05$ , hvorved der er maksimalt 5 % sandsynlighed for, at undersøgelsens konklusioner skyldes statistiske tilfældigheder. Samtlige af de i rapporten præsenterede sammenhænge er statistisk signifikante. De statiske analyser er foretaget i programmerne SPSS og Stata.

## 7. Litteraturliste

- Claes, Laurence, Adinda Houben, Walter Vandereycken, Patricia Bijttebier, og Jennifer Muehlenkamp. 2010. «Brief Report: The Association between Non-Suicidal Self-Injury, Self-Concept and Acquaintance with Self-Injurious Peers in a Sample of Adolescents». *Journal of Adolescence* 33 (5): 775–78. doi:10.1016/j.adolescence.2009.10.012.
- Hasking, Penelope, Tori Andrews, og Graham Martin. 2013. «The Role of Exposure to Self-Injury among Peers in Predicting Later Self-Injury». *Journal of Youth and Adolescence* 42 (10): 1543–56. doi:10.1007/s10964-013-9931-7.
- Jarvi, Stephanie, Benita Jackson, Lance Swenson, og Heather Crawford. 2013. «The Impact of Social Contagion on Non-Suicidal Self-Injury: A Review of the Literature». *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research* 17 (1): 1–19. doi:10.1080/13811118.2013.748404.
- Kirkwood, Betty R., og Jonathan A.C. Sterne. 2003. *Essential Medical Statistics*. Blackwell Publishing.
- Klonsky, E David, Jennifer J Muehlenkamp, Stephen P. Lewis, og Barent W. Walsh. 2011. *Nonsuicidal Self-Injury*. Hogrefe Publishing.
- Klonsky, E David, Sarah E Victor, og Boaz Y Saffer. 2014. «Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know». *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie* 59 (11): 565–68.
- Møhl, Bo. 2006. *At skære smerten bort - en bog om cutting og anden selvskadende adfærd*. 1. udg. København Ø, Denmark: PsykiatriFondens Forlag.
- Møhl, Bo, og Annika Skandsen. 2012. «The Prevalence and Distribution of Self-Harm among Danish High School Students». *Personality and Mental Health* 6 (2): 147–55. doi:10.1002/pmh.191.
- Whitlock, Janis, John Eckenrode, og Daniel Silverman. 2006. «Self-Injurious Behaviors in a College Population». *Pediatrics* 117 (6): 1939–48. doi:10.1542/peds.2005-2543.
- Øverland, Svein. 2006. *Selvskading - En praktisk tilnærming*. Fagbokforlaget.