Kort og godt om selvskading

Søndergård PS.
Når livet gør ondt
Om selvskadende adfærd blandt unge. 171 s, tab, ill. Fredrikshavn: Kroghs forlag, 2007.
Pris DKK 250
ISBN 978-87-7281-319-6

«En dag sad jeg alene på mitt værelse og græd. På et tidspunkt kunne jeg ikke mer. Jeg fikk øje på et barberblad og skar nogle rifter i min arm. Det føltes, som om der var nogle ting, der fløj ud og forsvandt.»

Med dette sitatet fra en 16 år gammel jente åpner Per Straarup Søndergaard forordet til *Når livet gør ondt*. Målgruppen er alle som har interesse for temaet selvskading; pasienter og deres pårørende, skoleelever og lærere samt studenter innen skole- og helsefag. Det er ikke en lærebok, men en god og lett tilgjengelig presentasjon av et komplisert og for mange skremmende tema.

Boken er bygd opp rundt fortellingene til 11 ungdommer som har egenerfaring med selvskading. Det er dramatiske historier, men et tydelig og nøkternt språk er med på å avdramatisere temaet på en fin måte. Ungdommenes erfaringer suppleres med intervjuer av sju fagfolk med ulike profesjoner, som alle har mye erfaring med behandling av selvskading. En rekke faktabokser knytter stoffet til ulike temaer som psykiske lidelser og hjelpetiltak ved selvskading. Boken har flere nyttige linker og forslag til supplerende litteratur.

Historiene illustrerer de mange veiene som kan føre frem til at en ungdom begynner å skade seg, og ikke minst hvorfor atferden opprettholdes over tid. Dette er en av bokens sterke sider. Vi får innblikk i at en rekke ulike faktorer kan føre til selvskading, som psykiske lidelser, mobbing, familieproblemer og overgrep. Vi hører også om hvordan det å skade seg oppleves av de unge og hvordan opplevelsen kan endre seg for den enkelte over tid. Forfatteren får frem avgrensingen mot suicidalitet, som for utenforstående ofte kan være vanskelig å se.

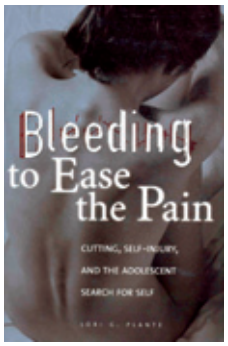
Ungdommenes erfaringer med hjelpeapparatet kommer også frem, og vi ser at en rekke ulike tiltak kan fungere – alt fra samtaler til bruk av antidepressiv medikasjon og innleggelse i institusjon. Intervjuene med fagfolk gir mange gode ideer til hvordan man skal tilnærme seg dette problemet. Til sist må også nevnes at forfatteren forsøker å sette fenomenet selvskading inn i en større samfunnsmessig sammenheng.

Nettopp fordi boken gir et godt og nyansert bilde av hvordan selvskading oppstår og oppleves av ungdom, tror jeg den er nyttig også for fagfolk med en del erfaring med dette fenomenet.

Terje Torgersen
Psykiatrisk klinikk
Sykehuset Levanger

Å forstå selvskading på ungdommens premisser

Plante LG.
Bleeding to ease the pain
Cutting, self-injury, and the adolescent search for self. 181 s. Westport, CT: Praeger, 2007.
Pris USD 50
ISBN 978-0-275-99062-6



Selvskading av kroppen er en handling som umiddelbart fremstår som vanskelig å forstå for både de det angår og for fagfolk. At det er flest ungdom som selvskader seg, blir for mange enda mer uforståelig og skremmende. Psykologen Lori G. Plante gjør med *Bleeding to ease the pain* et forsøk på å forstå og avdramatisere dette fenomenet hos ungdom. Hun refererer til at fenomenet er økende i USA. Det er dokumentert at selvskading forekommer hyppig også i Norge (1).

Plante viser til mye klinisk erfaring, og det blir også hennes tilnærming til fenomenet. Målgruppen til denne lettleste boken er både foreldre og profesjonelle helsearbeidere, men mer de førstnevnte og andre som kjenner lite til fenomenet selvskading. Generelt er det en overvekt av litt eldre referanser, noe som også preger fremstillingen flere steder.

Utgangspunktet er nordamerikansk kultur, men mye er appliserbart på vår hverdag. Forfatteren gir i begynnelsen en mer fortettet oversikt over utbredelse og årsaker til at ungdom selvskader. Det er ingen dyptpløyende analyse, men leder inn mot det som synes å være bokens hovedanliggende: Å forstå og beskrive fenomenet selvskading på ungdommens premisser. Det åpner opp for en individuell forståelse med vekt på å nærme seg hver enkelt ungdom med utgangspunkt i deres egen historie. Videre legger hun vekt på ungdomstidens utfordringer; kroppslig og følelsesmessig endring, endret tilhørighet og arbeidet med å videreutvikle sin egen identitet og selvfølelse. Hun legger vekt på hvordan selvskading kan fungere som en måte å lette psykisk smerte, skape en opplevelse av kontroll eller som et språk i en opplevelse av en låst livssituasjon. Gjennom flere vignetter med forskjellig innfallsvinkel illustreres individuelle forskjeller, og fenomenet avdramatiseres. Siden selvskading ofte handler om å ta kontroll, kan man skjønne hvorfor mange ungdommer ikke søker hjelp for sine problemer og at selvskadingen blir deres håndtering av psykisk smerte. Dette blir grunnlaget for intervensjoner både individuelt og på familienivå.

Forfatteren legger vekt på differensiering i behandlingstilnærming; fra nødvendigheten av å vurdere suicidalitet og alvorlig psykopatologi til mer avdramatisert tilnærming der selvskadingen er del av en dårlig mestret utvikling. Grunnleggende er at fleksibilitet og evne til å bruke flere behandlingsformer må styre behandlingsopplegget. Behandlingene er imidlertid beskrevet summarisk, og noe synes også gammeldags i sin forankring.

Dette blir mer en oversiktsbok for pårørende og de som står overfor fenomenet for første gang. For den profesjonelle behandleren blir den for overfladisk, og dermed i mindre grad nyttig for klinikeren som jobber med ungdommene. Vi har gode norske bøker/hefter med samme tilnærming (2, 3), og jeg synes *Bleeding to ease the pain* blir mer et supplement til disse.

Rune Johansen
Spesialistpraksis
Oslo

Litteratur

1. Ystgaard M, Reinholdt N, Husby J et al. Villet egenskade blant ungdom. Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 2241–5.
2. Øverland S. Selvskading. Bergen: Fagbokforlaget, 2006.
3. Arnold L, Magill A. Arbeid med selvskading – håndbok for behandlere. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning, 2005.

Utfordrende bok om selvskading

Spandler H, Warner S, red.
Beyond fear and control
Working with young people who self-harm.
192 s, ill. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2007.
Pris GBP 16
ISBN 978-1-898-05987-5

Målgruppen er fagfolk av ulike profesjoner som arbeider med eller vil møte pasienter som sliter med selvskading. Denne lettleste boken er en artikkelsamling der bidragsyterne er både profesjonelle og mennesker med egenerfaring i feltet. Emnene er nært knyttet til praksis, og enkelte av kapitlene inneholder illustrerende pasienthistorier.

En rød tråd er vektlegging av brukernes medbestemmelse og fokus på hvordan pasientens selvfølelse og selvkontroll kan styrkes (empowerment). Boken springer ut

fra et miljø i Manchester, Storbritannia, som yter kommunalt baserte tjenester til unge mennesker i krise og som særlig er rettet mot brukere som er sosialt vanskeligstilt eller tilhører etniske minoriteter.

Redaktørene problematiserer i innledningen begrepet kunnskapsbasert praksis, der de fremholder at de behandlingsformene man har kunnskapsgrunnlag om, ofte representerer tiltak med enkle mål og teknikker av relativt kort varighet. Forfatterne vektlegger en tilnærming der praksis, kunnskap og forståelse av fenomener basert på brukernes erfaringer står sentralt mer enn dokumentert effektive behandlingsmetoder.

Det er tre hoveddeler: Å arbeide sammen med unge mennesker, Misbruk, undertrykkelse og selvskading og Strategier for å overleve.

En ikke-dømmende holdning vektlegges. Dette påpekes som særlig viktig tatt i betraktning av at mange av pasientene som sliter med selvskading har relasjonstraumer av ulikt slag og strever med utvikling av egen identitet og egenverd. Forståelsen av selvskading som mestringsteknikk for smerte holdes frem, og i forlengelsen av denne forståelsen blir skadereduksjon og utvikling av alternative mestringsmåter viktige elementer i tilnærmingen. Opplæring i aktiv skadebegrensning er kjent fra andre områder, for eksempel utdeling av rene sprøyter til rusmisbrukere, men mindre sentralt som tiltak i forbindelse med selvskading. Andre måter å trene og styrke evnen til å ta ansvar for eget liv og livssituasjon drøftes i relasjon til praktiske intervensjoner som selvhjelpsgrupper og bruk av personlige assistenter i hjemmet i stedet for innleggelse i institusjon.

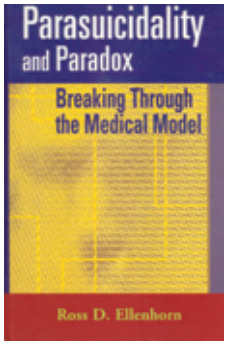
Behandling av pasienter med selvskading, ofte tilbakevendende, er en utfordrende oppgave for oss som hjelpere. I fagfeltet har vi erfart at kontrolltiltak ikke er tilstrekkelig. Tvert imot må vi hele tiden gi pasienten så mye ansvar for eget liv og handlinger som hun eller han kan klare.

Boken gir således ikke helt nye perspektiver i forståelse av problematikken eller behandlingsprinsipper. Ved sitt konsekvente fokus i det å spille på lag med pasienten, gi ansvar og myndighet til den som strever med selvskading og de praktiske konsekvensene av denne holdningen, er allikevel boken interessant og utfordrende for folk som arbeider med denne problematikken. Den er imidlertid ikke en grunnleggende lærebok om selvskading, da finnes det bedre norske alternativer.

Tordis Sørensen Høifødt
Universitetssykehuset Nord-Norge

Sykdomsmodellen forklarer ikke selvmordsatferd

Ellenhorn RD.
Parasuicidality and paradox
Breaking through the medical model. 199 s, tab, ill. New York, NY: Springer Publishing, 2008. Pris USD 40
ISBN 978-082611546-1



Forfatteren, Ross D. Ellenhorn, er utdannet psykoterapeut, sosialarbeider og sosiolog, med erfaring både som kliniker og leder av ulike psykiatriske avdelinger. Boken er skrevet for alle behandlere av pasienter med suicidale impulser, spesielt i forhold til problematikken rundt ustabil personlighet (borderline), og den gir detaljerte eksempler på hvordan kommunikasjon mellom behandler og pasient kan virke forsterkende eller dempende på slike impulser.

Et hovedfokus er nettopp hvordan enkelte behandlingssystemer kan forsterke og opprettholde selvmordsimpulser hos pasienter med diagnose ustabil personlighetsforstyrrelse. Pasientene som omtales er definert som tilbakevendende «parasuicidale» – en pasientgruppe som i stor grad reagerer på indre spenning med selvmordstanker eller selvskade. Forfatteren beskriver hvordan trusler om selvskading hos slike pasienter brukes for å få tilgang til behandling i psykisk helsevern, og hvordan pasienter og terapeuter kan vikle seg inn i en type kommunikasjon som ikke fører til personlig vekst og selvstendighet for pasienten, men som tvert imot forsterker selvskadeimpulsene.

For det meste omtales selvmordsimpulser eller -trusler, i mindre grad selvmordsforsøk. Han analyserer slike trusler ut fra et eksistensialfilosofisk og kommunikasjonsteoretisk perspektiv, der kjernen i atferden er angsten for å bli et handlende og selvstendig individ, og målet med suicidaliteten er å sikre seg langsiktig kontakt med behandlingsapparatet. Forfatteren hevder at det har vært lite oppmerksomhet i suicidologien omkring forhold ved behandlingen som opprettholder dette atferdsmønsteret.

Forfatteren har etablert et dagbehandlingsprogram for selvskadere. Behandlingen er sentrert om samspillet mellom person og behandlingsinstitusjon, som for mange av disse pasientene har utviklet en nærmest symbiotisk karakter. Boken er et resultat av erfaring med dette behandlingsprogrammet.

Diagnosen ustabil personlighetsforstyrrelse er sammensatt og lite presis, og forfatteren tviler på at den dekker en spesifikk psykisk sykdom. I stedet viser han hvordan de paradoksene som karakteriserer denne sykdomskategorien egentlig er de paradoksene som karakteriserer den menneskelige eksistens. Det eneste som spesifikt karakteriserer diagnosen er tilstedeværelse av selvmordstrusler eller -atferd, men forfatteren forklarer dette på andre måter enn som symptomer på psykisk lidelse.

I del 2 gis det en rekke eksempler på hvordan ulik teoretisk forståelse av selvskading fører til ulik kommunikasjon mellom pasient og terapeut, med ulikt resultat for pasientene.

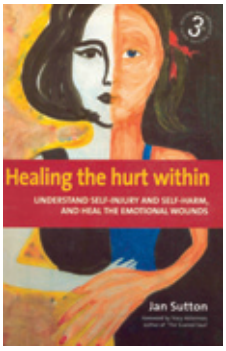
Denne boken er ment som en hjelp til terapeuter, som er like mye fanget i institusjonsfeller som pasientene er. Frykten for selvmord blant pasienter styrer mye av terapeuters atferd overfor selvskadere eller de som truer med selvskading, og våre responser er ikke alltid de som bringer pasienter på best måte ut av suicidalitet.

Boken er tankevekkende og anbefales varmt til terapeuter både innenfor og utenfor institusjonsbehandling.

Gudrun Dieserud
Avdeling for selvmordsforskning og -forebygging
Divisjon for psykisk helse
Nasjonalt folkehelseinstitutt

Selvskading

Sutton J.
Healing the hurt within
Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds. 3. utg. 486 s, tab, ill. Oxford: How to Books, 2007. Pris GBP 17
ISBN 978-1-84528-226-4



Selvskadende atferd er i ferd med å bli oppdaget som et «nytt» fenomen innenfor ungdomskulturens randsoner. Og selvskading er på få år blitt langt mer synlig i psykiatriske kontekster. For svært mange – foreldre, lærere, hjelpere og behandlere – oppleves slike fenomener som svært utfordrende. De selvpåførte smertene utfordrer våre evner både til å forstå og å handle på virksomme måter.

Det er således åpenbare behov for at leger og andre kan utvikle kompetanse til å møte selvskadingen. Og nå produseres det tekster i en rekke sjangere, fra vitenskapelige publikasjoner via fagbøker til en rik selvhjelpslit-