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 egen erfaring 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 nyan-

sert 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. Psy-

kologen 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 letteste 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 klinikerne 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 egen-skade 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 letteste boken er en artikkelsamling der bidragsyterne er både profesjonelle og mennesker med egen erfaring 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