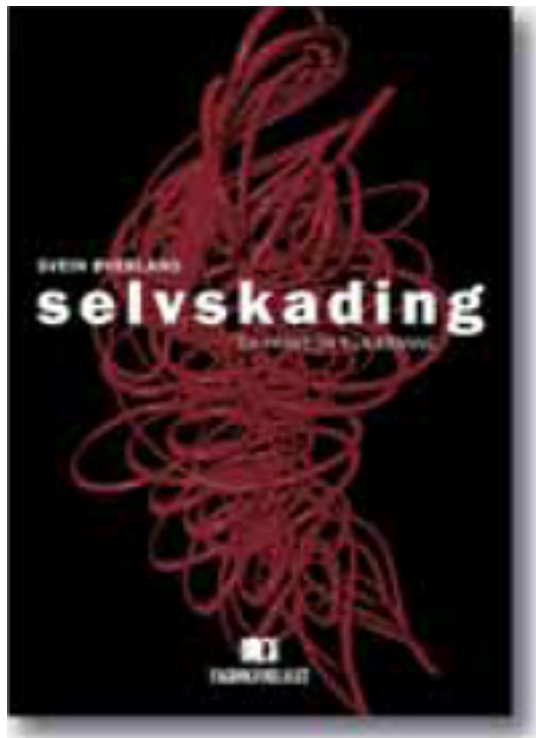


Selvskading – En praktisk tilnærming



Anita Moe



Svein Øverland | **Selvskading – En praktisk tilnærming** Fagbokforlaget, 2006 270 sider

«Jeg følte meg bedre, energien var tilbake.» Slik avslutter Øverland sin bok om selvskading. Intensjonen er nok at også leseren skal føle seg lettet når boka er avsluttet, om leseren skader seg selv, vet om en som gjør det, eller kommer i kontakt med personer som skader seg gjennom sin jobb, i psykisk helsevern, skolevesenet eller førstelinjetjenesten. Det er det stor sjanse for at leseren også gjør. Øverland favner bredt, og synes også å ha kompetanse og erfaring til å gi seg ut på dette omfattende prosjektet.

Boka er delt inn i fire deler: En introduksjonsdel har definisjoner og informasjon om selvskading generelt. Allerede her finnes et avsnitt med egenbeskrivelser fra ungdom som skader seg selv, et tema forfatteren er opptatt av gjennom hele boka. Del to tar for seg ulike forståelsesmodeller for selvskading. Her adresseres tydelig opplevelsen til de fleste som kommer i kontakt med selvskadende atferd: Vi utfordres på mange plan. Det finnes ingen enkel forklaring på selvskading, og ingen rådende oppskrift for behandling. Å undre seg sammen med pasienten synes å være råd nummer en. Det er vanskeligere enn man skulle tro. Boka gjør en viktig jobb i å bevisstgjøre hjelperen om dette, samt å tilby gode strategier å møte utfordringer med. Øverland tar tydelig avstand fra endimensjonale oppfatninger av typen «selvskading er manipulering, gjøres kun for å få oppmerksomhet, handler kun om å døyve psykisk ubehag». Dette er nyanserende, om ikke nytenkende i forskningsverdenen, men det tar tid fra nye forståelsesrammer presenteres til de omsettes i konkret praksis i behandlingsapparatet. Selvskading beskrives som en mestringsstrategi, og det omtales ulike effekter personen som skader seg, opplever.

Gjennom boka refereres det ungdom selv beskriver som utløsende faktorer for kuttingen. I hovedsak oppgir de 1) relasjonelle konflikter og 2) forsøk på å unngå ubehagelige følelser. Dette gir viktig informasjon om hva pasientgruppen sliter med og trenger hjelp til, og legger også føringer på del tre, om behandling av selvskading. Her ramses det opp ulike teknikker, som beskrives tilstrekkelig til at man som behandler kan omsette dette til egen praksis. Eksempler er kontrollgrafen, dagbok, kjedeanalyse, affektbro og motiverende intervju. Et eget kapittel er viet ulike behandlingsformer. Her er det tydelig at forfatteren er skolert innenfor en kognitiv tradisjon. Dialektisk atferdsterapi beskrives utførlig, og anbefales på bakgrunn av blant annet effektstudier. Et av hovedprinsippene her er for behandleren å beherske balansen mellom å validere personens selvopplevelser (Jeg orker ikke mer, kutting er det eneste som hjelper) og å korrigere/realitetsorientere. Mer dynamisk rettede behandlingsformer nevnes kort og overfladisk, som mentaliseringsbasert terapi og overføringsfokustert terapi.



Siste del av boka omhandler behandling tilpasset ulike nivåer. Den henvender seg til alle fra foreldre og venner til miljøpersonale og behandlere i psykisk helsevern. Leseren adresseres direkte, som «du» – en form som kan oppleves både støttende og irriterende. Fra å være deskriptiv i de øvrige delene blir Øverland her mer preskriptiv, i form av «det oppleves alltid belastende å måtte forholde seg til fenomenet», og «når du møter selvskadende ungdom for første gang, skal du...». Likevel, her presenteres mange måter å møte og håndtere selvskading på, som nok både er sårt tiltrengt og forhåpentligvis blir tatt godt imot av de ulike instansene.

For noen ungdommer er det bedre å skade seg selv enn å kjenne på følelser. Denne setningen sammenfatter etter min mening et av Øverlands viktigste budskap til bokas lesere. En slik holdning gir forhåpentligvis hjelperen ønske om og mot til sammen med pasienten å undersøke hva som ligger bak arret, og hvordan selvskadingen hjelper pasienten å kontrollere, uttrykke og håndtere dette. Det veier mer enn nok opp for at forfatteren av og til i teksten reduserer personer som skader seg til «selvskaderen». Øverlands bok gir et solid bidrag til å øke kompetansen om ungdom og selvskading innenfor et bredt spekter av hjelpetiltak, og dekker et felt det er skrevet lite om på norsk.