

- Se bak symptomet

Per Olav Solberg
redaksjonssjef

Nora Skjerdingsstad
redaksjonssekretær

Forandringsfabrikken lanserte nylig en rapport der ungdom selv forteller om hvorfor de selvskader, og hvordan de helst vil bli møtt. – Her er det mye å lære for oss behandlere, sier psykologspesialist og førsteamanuensis Line I. Stänicke.

- Hva vil du som kliniker og forsker si at selvskading er et uttrykk for?

– Selvskading handler om å komme vekk fra overveldende psykisk smerte for å oppnå kontroll og lettelse. Men det er også et forsøk på å uttrykke og dele det vanskelige i ens liv uten ord. Selvskade er forbundet med flere psykiske lidelser og økt risiko for selvmord, derfor er det viktig at behandlere er oppmerksomme på atferden. Men de som behandler, må sammen med barnet eller ungdommen utforske hva selvskadingen er knyttet til i deres liv, og ikke kun fokusere på symptomet og symptomreduksjon.

- I rapporten defineres handlinger som for eksempel overtrening og å utsette seg for farlige situasjoner som selvskading i tillegg til direkte skade på egen kropp. Er det slik fagfeltet ser det?

– Fagfeltet snakker om direkte og indirekte selvskading. Direkte selvskading handler om å gjøre direkte skade på egen kropp, der kutting er det vanligste. Jenter mellom 12 og 15 skader seg direkte fem ganger oftere enn gutter i samme aldersgruppe. Det er også en av årsakene til at selvskading i så stor grad knyttes til jenter. Men tar man med indirekte selvskading, som ofte handler om risikoatferd, er statistikken helt motsatt: Fem ganger flere gutter utsetter seg for indirekte selvskading sammenlignet med jenter.

- Dette er interessant. Da berører vi jo forskjellen mellom det som defineres som noe sykelig, og det som er mer normal ungdomsatferd, altså at ungdomstiden i stor grad handler om å utforske grenser, å være i opposisjon, å distansere seg fra voksenverdenen. Hvor plasserer du selvskading i dette landskapet?

– Det er derfor jeg mener at vi må ha et nyansert syn på selvskading. Det er et svært komplekst fenomen, særlig når vi også tar med indirekte selvskading. All ungdom må finne måter å regulere følelser på, og de søker kanaler for å utforske og uttrykke seg selv og for å finne en identitet. De bruker tilgjengelige kulturelle fora, grupper og uttrykk for å vise og finne ut av hvem de er. Utforsking av selvskade og å dele bilder av selvskading kan være en måte å forholde seg til egen sårbarhet og det vanskelige i seg selv på. Det er viktig å forstå selvskade som uttrykk for psykiske vansker, men også som uttrykk for utviklingspsykologiske tema i ungdomstiden, som selvidentitet og autonomi, som jo ungdom til alle tider har holdt på med. Da jeg vokste opp, visste få hva selvskading var, mens i dag er videoer med selvskading bare et tastetrykk unna.

- Det er altså et slags kontinuum her, fra et identitetsprosjekt der selvskading kan utgjøre en liten del, til alvorlig selvskading som symptom på alvorlig psykisk lidelse. Hva er det de sykeste trenger fra psykisk helsefeltet?

– Her synes jeg rapporten fra Forandringsfabrikken er god. Ungdommene er både tydelige og nyanserte på hva de ønsker fra hjelpeapparatet. Det som går igjen, er at vi må se bak symptomet og ikke bare jobbe med regulering av atferden. De ønsker å bli sett og forstått og ønsker å få en følelse av

at behandlerne virkelig bryr seg. Dette samsvarer mye med det jeg fant ut i min egen doktoravhandling om unge som selvsråder.

– **Behandlingsapparatet får nærmest en foreldrerolle?**

– Ja, det er en måte å se det på, og det er heller ikke så rart. Mange av ungdommene som selvsråder, kommer jo nettopp fra hjem der det er utfordringer knyttet til omsorg, og det kan også være snakk om omfattende omsorgssvikt. I terapi forsøker vi å hjelpe dem med å finne andre reguleringsstrategier og andre måter å uttrykke seg på enn selvsråding. Da jeg forsket på dette og intervjuet ungdom, kom det fram at mange er redde for å være til bry og vil derfor beskytte sine nærmeste. De vender derfor smerten mot seg selv. Jeg er også svært opptatt av at behandlingstiltak må tilpasses den enkelte ungdommen – hva som er nyttig for én, er ikke nødvendigvis nyttig for en annen. Det holder altså ikke med én manual som har ett perspektiv og noen behandlingstiltak.

– **Fungerer pakkeforløpene i psykisk helsefeltet for denne pasientgruppen?**

– Selvsråding er et symptom på noe annet, ikke en diagnose i seg selv, og det finnes ikke noe pakkeforløp for selvsråding. Det som finnes, er et utredningsforløp der pasienten innen maks seks uker skal få vite hva som er den anbefalte behandlingen for den psykiske lidelsen som ligger bak symptomet. Jeg tenker at denne diagnostiske utredningen er svært viktig for å skreddersy behandlingen best mulig. Personlighetsvansker, emosjonell ustabilitet og relasjonelle vansker er gjengangere for ungdom som selvsråder. Behandler må legge til rette for at pasienten kan finne sin egen vei ut av selvsrådingen. Noen trenger å utvikle mer selvomsorg, mens andre kan ha nytte av å øve på konkrete alternative mestringsstrategier. For andre igjen kan det å få omsorg og bli trygg nok til å be om støtte og hjelp være det de trenger å jobbe med.

– **Flere studier, både i Norge og utlandet, viser økt forekomst av direkte selvsråding. Hva tror du det er med tidsånden som gjør at dette er en selvreguleringsform som flere og flere jenter bruker?**

– I kvalitative studier av ungdommers opplevelse av selvsråde uttrykker mange svært sterke følelser, både sinne, skam og frustrasjon. Istedenfor å uttrykke disse følelsene der ute i verden, skader de seg selv. Det er som om det ikke er lov å være i det kraftfulle, i frustrasjonen. Man kan lure på om det er noe i kulturen vår som er litt trangt og rigid, og som gir lite plass til det vanskelige, vonde og stygge. I tillegg viser sosiale medier og populærkulturen oss mange eksempler på det perfekte og vellykkede. Selvsråding blir en voldsom kontrast til denne glansbilde-virkeligheten som mange ikke føler seg hjemme i. Derfor er ikke selvsråding i seg selv ensidig negativt, selv om det kan vise en forstrukket selvstendighet og på lang sikt en destruktiv måte å regulere seg på.

Hvorfor NÅ?

I januar lanserte Forandringsfabrikken rapporten Vi vil dere skal forstå. 142 barn og unge om selvsråding.

I rapporten forteller ungdom og unge mellom 15 og 20 år om hvorfor de selvsråder, og hvordan de ønsker å bli møtt av skolen, helsesykepleiere, BUP og legevakt, for å nevne noen.

Line I. Stånicke er psykologspesialist ved Nic Waals Institutt og førsteamanuensis ved UiO. Hun har lang klinisk erfaring med unge som selvsråder, og skrev også sin doktoravhandling om temaet.