

Kapittel 4

Ungdommers fortelling om egen selvskading

MALIN PEDERSEN KVAALE OG SVEIN MOSSIGE

SAMMENDRAG Selvskading blant unge med søkelys på dem som har volds- eller overgrepserfaringer, er tema for kapitlet. Det er basert på et kvalitativt datamateriale, hva unge selv forteller om egen selvskading. Det finnes få kvalitative studier av egenopplevd selvskading blant ungdom. I denne studien ser vi at selvskadingen er knyttet til vanskelige livserfaringer, og at den bidrar til en form for affektregulering. Mange av de unge opplever en hjelpeløshet overfor ytre omstendigheter som vold, mobbing eller konfliktfylte nære relasjoner og indre uhåndterlige tanker og følelser. Studien støtter opp om sammenhengen mellom opplevd vold og selvskading påvist i flere studier.

NØKKEWORD kvalitativ studie | psykisk smerte | villet egenskade | suicidal | vold | affektregulering

ABSTRACT We explore self harm among young people exposed to violence or sexual abuse. The study is based upon qualitative data where young people narrate about their self harm. Few qualitative studies about this topic have been done. The self harm is connected to difficult experiences and has an important function as affect-regulation. The study lends support to an association between exposure to violence and self harm.

KEYWORDS qualitative study | psychological pain | intended selfharm | suicidal | violence | affect regulation

INNLEDNING

Temaet for kapitlet er selvskading blant unge med et særlig søkelys på dem som har volds- eller overgrepserfaringer. Fremstillingen er basert på et kvalitativt datamateriale, nemlig hva unge selv beskriver av egen selvskading. Disse beskrivelsene inngår i datamaterialet fra spørreundersøkelsen UngVold 2015 som er en del av Voldsprogrammet. UngVold 2015 er en skolebasert spørreundersøkelse med et nettoutvalg på 4531 tredjetrinnelever fra 49 ulike videregående skoler i Norge. Blant elevene som besvarte undersøkelsen, valgte 313 å svare på det åpne spørsmålet: «Kan du beskrive sist gang (du selvskadet deg?)» Flere av disse forteller at selvskadingen skjer i etterkant av at de har erfaringer med vold eller overgrep som i den følgende beskrivelsen:

Hadde så vondt inni meg at jeg var desperat på å fjerne smertene innvendig. Mor har alltid fått meg til å føle meg mindreverdig (...) Skadet meg selv også på grunn av voldtektene, ville bare bli kvitt alt, og aldri mer tenke på det igjen, å leve med de minnene.

Fortellingen gir et fortettet bilde av hva vi skal se nærmere på i dette kapitlet: smertefulle og vanskelig håndterbare følelser, komplekse og sårbare relasjoner til personer som står den som skader seg selv nær, vonde og til dels voldelige erfaringer og hvordan selvskadingen synes å inngå i hvordan den som skader seg selv forholder seg til alt dette. Et gjennomgående spørsmål vil være hvorfor selvskadingen blir deres svar på de vanskelige og voldelige erfaringene. Hvorfor blir svaret deres på de vonde og til dels voldelige erfaringene de opplever, at de selv blir den voldelige utøveren, men da mot seg selv?

Det foreligger få kvalitative studier av egenopplevd selvskading blant ungdom (Hill og Dallos, 2011). Kvalitative studier av selvskading er viktige fordi de kan gi oss en bedre forståelse av hva dette fenomenet handler om. Slike studier kan belyse hvordan den som selvskader opplever og forstår denne atferden hos seg selv. Og de kan bidra til å forklare noe av dynamikken i dette handlingsmønsteret.

Vi tar utgangspunkt i hva ungdom som selvskader selv formidler når de får spørsmål om å fortelle om sin selvskading. Som vi skal se, er selvskading et mangfoldig fenomen både med hensyn til hvem som selvskader seg, hva som kan utløse selvskadingen, og hva slags årsaksmessige betingelser som kan ligge til grunn for den. For å forstå selvskading blant unge som selv knytter den til egne voldelige erfaringer, vil vi forsøke å se fenomenet i et videre perspektiv ved å trekke veksler på ulike forklaringsmodeller som er blitt lansert. Materialet vi skal se på, er unges fortellinger om sine erfaringer med selvskading.

OM FENOMENET

Hva er selvskading? Begrepet dekker et vidt spekter av handlinger fra overfladisk skade uten varig arrdannelse til dem som innebærer en betydelig risiko for liv og helse. En av de unge informantene i vår studie forteller følgende om sin selvskading:

Jeg orket ikke livet. Sliten av alle tankene som er i hodet. Har negative tanker som jeg prøver å unnsnippe. Det er bedre å føle fysisk smerte enn psykisk smerte, det er i hvert fall noe jeg har fått bevist de siste tre årene.

Beskrivelsen setter ord på noe av det fenomenet selvskading kan dreie seg om. Personer som selvskader, opplever en sterk psykisk smerte knyttet til vonde tanker, følelser eller erfaringer. De negative og påtrengende tankene som beskrives, er noe ungdommen strever med å unnsnippe, men ikke uten videre lykkes med. Tilstedeværelsen av de negative tankene synes å skape en psykisk smerte. Det er denne psykiske smerten som ikke er til å leve med. En måte som denne unge selv har erfart at det er mulig å unnsnippe den psykiske smerten på, er å påføre seg en *fysisk* smerte gjennom selvskadingen. Men unngåelsen er kortvarig og har sine kostnader. Selvskadingen er en løsning som blir et problem, og som den som selvskader kan falle tilbake til hvis den psykiske belastningen knyttet til vonde tanker og følelser oppleves som stor, noe som har ført til at enkelte betegner selvskadingen som «habitual» eller vanemessig (Favazza & Conteiro, 1989). Likevel fortoner den fysiske smerten seg mindre smertefull enn den psykiske. Den som selvskader, lever opp til ordtaket om at «ondt skal med ondt fordrives».

DEFINISJONER OG OM HVORDAN FENOMENET ATSKILLER SEG FRA SUICIDAL ATFERD

Det eksisterer i hovedsak to måter å definere selvskading på. Den ene, ikke-suicidal selvskading (eller non-suicidal self-injury, NSSI), vektlegger en ikke-suicidal intensjon med handlingen (Klonsky, 2009). Denne er særlig anvendt i Nord-Amerika. Den andre vektlegger ikke i samme grad skille mellom suicidal og ikke-suicidal intensjon og er forankret i en britisk tradisjon (Hawton, Saunders & O'Connor, 2012). Argumentet for å ikke gjøre en distinksjon på grunnlag av intensjon om å ta sitt liv eller ikke, er at det kan være vanskelig å vite hva som er intensjonen ved en handling som selvskading. I noen tilfelle kan intensjonen med handlingen også skifte underveis. En person kan ha en intensjon om å ta livet sitt. På et tidspunkt kan dette endre seg ved at personen fortsetter med samme selvskadings-

atferd, men hvor intensjonen er å skade seg selv uten en suicidal intensjon (Mo & Ribe, 2007).

Det finnes altså ulike definisjoner av begrepet selvskading, men de fleste har til felles en beskrivelse av en intendert handling, gjort med overlegg, uten fatalt utfall, med mål om å påføre seg selv fysisk skade på kroppen, med eller uten suicidal intensjon. Denne sammenfatningen av ulike definisjoner inkluderer både ikke-suicidal selvskading og suicidal selvskading (Kvaale, 2016).

Fenomenet selvskading har sporadisk vært omtalt i den kliniske litteraturen og i forskningslitteraturen helt siden 1930-tallet (Menninger, 1935), men det har vært lite forskning på temaet før i de senere årene. Det avspeiler seg kanskje også i at selvskading har vært omtalt under flere ulike betegnelser som ikke-suicidal selvskading (NSSI), villet selvskading, selv-mutilering, selvdestruktiv atferd, selvskadende atferd (SIB), og uten at man har klart å komme frem til en felles begrepsbruk. En inkonsistent språkbruk er uheldig på flere måter: Det gjør det vanskelig å sammenlikne på tvers av studier, og den ulike begrepsbruken kan også avspeile forskjellige måter å forstå fenomenet på.

Selvskading varierer ikke bare med hensyn til hvordan handlingen defineres, men også når det gjelder hva som vektlegges i beskrivelser og forståelse av fenomenet. Personale i helsevesenet blir noen ganger kritisert for å forstå selvskadingen som noe den som selvskader gjør av strategiske grunner – for å oppnå noe: oppmerksomhet eller omsorg fra omgivelsene, forståelse for egen vanskelige situasjon. Personer som skader seg selv, kan oppleve møter med helsepersonale som er influert av disse holdningene på negative måter (Karman, Kool, Poslawsky & Van Meijel, 2015; Saunders, Hawton, Fortune & Farrell, 2012).

HVORDAN FORSTÅ SELVSKADING?

Enhver handling er en form for kommunikasjon ved at den formidler noe til omgivelsene. «We can not not communicate» (Watzlawick, 1968). I den forstand er også selvskading en form for kommunikasjon. Forstått som en intendert handling er det nærliggende å anta at den som selvskader gjør dette ut fra et bestemt motiv, og at vedkommende uttrykker noe med selvskadingen. Men hva budskapet er, er ikke gitt. Det som er sikkert, er at dette kan være et sterkt uttrykksmiddel med virkninger på personer i det som utgjør selvskaderens nære nettverk av venner og familie.

Den britiske selvmordsforskeren Mark Williams (Williams, 2014, s. XV–XVI) ser imidlertid ikke på selvskadingen først og fremst som noe kommunikativt. Ifølge Williams er selvskadingen oftest ikke et «cry for help», men et «cry of

pain» (et smerteskrisk). Sett utenifra vil handlingen alltid kunne oppfattes som at den kommuniserer noe, men for den som selvskader, er ikke kommunikasjon hovedmotivet. Selvskadingen er et sterkt uttrykk i den grad det legges merke til av omgivelsene. Derfor vil vi gjerne være tilbøyelige til å tillegge den som handler slik et motiv, noe den som selvskader vil med denne handlingen. Det er lett å anta at den som selvskader vil påkalle vår oppmerksomhet, siden vedkommende tar så sterke virkemidler som å påføre egen kropp skade og smerte i bruk. I Menningers (1935) beskrivelser av fenomenet for mer enn 80 år siden blir det kommunikative aspektet trukket frem ved at han omtaler selvskadingen som en provokativ aggresjon, en voldelig handling mot seg selv, men som har til hensikt å utløse vold fra andre. Men slik Williams (2004) forstår selvskadingen, er den heller et uttrykk for selvskaderens opplevelse av en smerte som her ikke dreier seg ikke om en fysisk, men en psykisk smerte.

Det er som dyr som er fanget i en felle, som skriker av smerte. Skriket er frembrakt av den psykiske smerten. Men gjennom måten det kommuniserer lidelse, endrer skriket atferden til andre dyr som hører det. Og akkurat som dyr som finner seg selv fanget, har personer med suicidale tanker ofte blitt overmannet av noe som har hendt dem, og som de opplever at de ikke kan unnsnippe. Selv om det ikke er noen eksterne tegn på en slik overmanning, så føler de seg som tapere, som mislykket og ansvarlig for den negative effekten de har på andre. De kommer til et punkt hvor de ser bevis på nederlag og avvising overalt (fritt oversatt etter Williams, 2014, s. XV–XVI).

Det er flere av våre informanter som forteller nettopp dette at de ikke strekker til og er mislykket, og at menneskene rundt dem ikke bryr seg om dem, som i dette sitatet:

Jeg satt alene og gråt i hva som kjentes ut som timer (det var sikkert bare et par minutter). Etter en stund følte det ut som om ingen i verden brydde seg om meg ettersom ingen kom for å se etter meg. Jeg hadde vondt i hele meg og orket ikke den frykten, angsten og smerten lenger.

I beskrivelsen over og i andre av ungdommenes beskrivelser som er blitt vist til, er et motiv for selvskadingen det å komme bort fra en overveldende psykisk smerte: «... ville bare bli kvitt alt ...» Man kan også tolke noen av disse beskrivelsene slik at de uttrykker et ønske om å dø. Når vi skal forstå selvskadingen, er det grunn til å spørre om i hvilken grad selvskadingen er uttrykk for et slikt ønske, eller om det handler om midlertidig å komme bort fra en lite tolererbar psykisk tilstand.

SELVSKADING SOM VOLD I NÆRE RELASJONER

Verdens helseorganisasjon (WHO) har via Violence Prevention Alliance (2016) definert vold som tilsiktet faktisk bruk, eller trussel om bruk, av fysisk kraft eller styrke, mot seg selv, en annen person, gruppe eller samfunn, som enten resulterer i skade, død, psykologisk skade, abnormal utvikling eller deprivasjon. De refererer videre til selvskading og suicid som selvrettet vold hvor voldsutøveren og voldsofferet er en og samme person (Violence Prevention Alliance, 2016). Altså er selvskading i følge WHO vold mot seg selv. De nære involveres indirekte i den selvrettede volden i form av risikofaktorer/årsakssammenheng (vold i nære relasjoner, dårlige/skadelige oppvekstvilkår, familiekonflikter), og direkte ved å bli vitne til volden, at volden blir et kommunikasjonsmiddel til å kommunisere følelser/smerte/tilstand til de nære, at de nære må gripe inn i volden for å hindre et alvorlig eller fatalt utfall, eller ved at de nære må leve i utryggheten det skaper å vite at en nær person (uvisst når) kan bli så alvorlig skadet av volden at det krever medisinsk behandling og/eller ender i suicid. Ut ifra en slik tanke vil ikke bare vold i nære relasjoner ses på som en risiko- eller årsaksfaktor for selvskading, men selvskading vil også kunne beskrives som en form for vold i nære relasjoner.

Blitt mobbet i 14 år og orket ikke lenger. begynte med selvskading for dette gjorde at jeg følte meg bedre, før jeg prøvde å ta livet mitt, noe som hadde blitt gjort hvis ikke min mor hadde funnet meg.

Å bli utsatt for negative livshendelser er en omstendighet som ofte trekkes frem i forklaringer av selvskading (Hawton, Saunders & O'Connor, 2012). Ungdom som selvskader, rapporterer om flere stressende livshendelser enn ungdom som har selvdestruktive tanker, men som ikke selvskader (O'Connor et al., 2012; Mossige et al. 2014). I studien til Mossige et al. (2014) fant man at det å være utsatt for seksuelle overgrep eller fysisk vold var tydelig forbundet med selvskadingsatferd og suicidale tanker. En rekke former for seksuelt misbruk var overrepresentert blant ungdom med selvskadingsatferd eller suicidale tanker. I denne studien så man en særlig sterk sammenheng mellom selvskading og erfaringer med verbal eller fysisk mobbing fra jevnaldrende, verbal vold (utskjelling), det å være vitne til verbal vold mellom foreldre og erfaringer med å ha blitt utsatt for seksuelle overgrep. Opplevd seksuell eller fysisk vold eller å se foreldre utsettes for vold doblet eller tredoblet risikoen for å rapportere om selvskading (Mossige et al., 2014). I det hele tatt er det en tydelig tendens i forskningslitteraturen til at man finner en klar sammenheng mellom selvskading som et utfall og erfaringer med vold og overgrep i og utenfor familien som omstendigheter som represente-

rer en risiko for et slikt utfall (McLaughlin, O'Carroll & O'Connor, 2012; Guendelman et al., 2016).

SELVSKADINGENS FUNKSJONER

Det er blitt pekt på at selvskadingen kan ha flere funksjoner. Den mest vanlige funksjonen som er blitt beskrevet i forskningslitteraturen, er at selvskadingen er en form for affektregulering (Klonsky, Victor & Saffer, 2014). Forut for selvskadingen opplever personen gjerne sterke negative affekter. Selvskadingen kan føre til en reduksjon i disse (Klonsky et al., 2014, s. 566). På den måten bidrar selvskadingen til en form for affektregulering (Klonsky, 2009). En annen viktig funksjon som flere har pekt på, er selv-avstraffelse. Selvskadingen er en form for vold som rettes mot en selv, litt i tråd med hva Menninger (1935) beskrev for mer enn 80 år siden. De kommunikative aspektene ved selvskadingen blir også trukket frem som en funksjon blant noen av dem som selvskader (Klonsky et al., 2014). Selvskadingen finner sted for å påvirke noen i ens nære omgivelser og for å fortelle disse om egen emosjonelt stressende situasjon.

OM DENNE STUDIEN

Dette kapitlet baserer seg på datamateriale innhentet i spørreundersøkelsen UngVold 2015. (NOVA, 2015). UngVold 2015 er en del av Voldsprogrammet – forskningsprogram for vold i nære relasjoner – og ble gjennomført som en skolebasert undersøkelse blant 18–19-åringer i siste klasse på videregående skole. Frafallet i videregående skole er høyt, og om lag en tredjedel har ikke fullført videregående skole fem år etter at de begynte. Det kan bety at noen av de kanskje mest belastede ungdommene ikke omfattes av vårt utvalg. Selve undersøkelsen foregikk elektronisk på PC på skolen, i skoletiden med en lærer til stede og slik at elevene ble plassert i klasserommet på måter som skulle forhindre at de kunne lese hverandres svar. I prinsippet skal ingen kunne vite hva de svarer. Det stilles ingen oppfølgingsspørsmål, og elevene behøver ikke begrunne eller redegjøre for sitt svar.

Spørreundersøkelsen UngVold 2015 ble besvart av 4531 elever. Spørreskjemaet elevene svarte på, omfattet en rekke spørsmål om erfaringer med å bli utsatt for vold og seksuelle overgrep fra foreldre, andre voksne og jevnaldrende. Samtidig svarte de unge på en rekke spørsmål om mental helse som angst og depresjon, selvmordstanker og selvskading.

UTVALG OG OMFANG

Av de 4531 unge informantene svarte 653 (14,4 %) at de hadde skadet seg selv med vilje. Andelen av de unge som svarte bekræftende på at de hadde skadet seg selv, er i tråd med tilsvarende omfangstall fra internasjonale undersøkelser, selv om tallene varierer noe fra undersøkelse til undersøkelse. Swannell, Martin, Page, Hasking og St. John (2014) fant i en metaanalyse at de sammenslåtte studiene viste en prevalens på 17,3 % hos ungdom. Hawkins, Saunders og O'Connor (2012) konkluderer med at 10 % av ungdom har drevet med selvskading. Forskjeller i omfangstall kan blant annet skyldes at det opereres med ulike definisjoner av selvskading, og at utvalgene av informanter kan være forskjellige.

Av de 653 ungdommene som svarte at de hadde drevet med selvskading, valgte 313 å besvare det åpne spørsmålet «Tenk på sist gang du skadet deg selv. Kan du beskrive hendelsen?». Blant disse var det 18 ungdommer som svarte at de ikke ønsket å svare, og hvorfor. Disse ble derfor tatt ut av utvalget. Dermed gjestod 295 beskrivelser av sist gang 295 unge selvskadet seg. Nesten halvparten av dem som svarte at de hadde selvskadet seg, ga altså en beskrivelse av egen selvskading. Dette må sies å være overraskende mange tatt i betraktning at mange unge som selvskader, vegrer seg for å snakke om selvskadingen eller for det som måtte ligge bak. Mentalisering handler om evnen til å reflektere om indre mentale tilstander hos seg selv eller hos andre (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2005). Individuer som selvskader, synes å ha en nedsatt evne til å mentalisere og gjennom dette til å regulere egne affekter (Linehan, 1993). Selvskading blir av noen fremstilt som et kommunikasjonsmiddel når kommunikasjon med ord ikke er tilgjengelig (Hill & Dallos, 2011). Dermed gir dette materialet oss et interessant innblikk i tanker, følelser og erfaringer som ofte ikke er umiddelbart tilgjengelig blant unge som skader seg selv.

METODE

Siden datamaterialet er av kvalitativ art (beskrivelser), ble tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006) valgt som en kvalitativ tilnærming i analysene av materialet. Tematisk analyse er en prosess for å kode kvalitativ informasjon og innebærer å søke på tvers i et datasett for å finne repeterende meningsmønstre i materialet. Metoden har ikke en spesifikk teoretisk forankring, men er et hjelpemiddel for å søke etter mulige mønstre eller tema i et komplisert kvalitativt datamateriale. Den er forenlig med en åpen induktiv tilnærming i analysene av et materiale hvor man ikke i utgangspunktet leter etter forhåndsdefinerte tema eller kategorier som er knyttet til en bestemt teoretisk forankring.

Analysen er hovedsakelig datadrevet og induktiv heller enn teoridrevet. Men når man kjenner et felt både empirisk og teoretisk, er det ikke til å unngå at analysen også kan bli påvirket av de teoretiske rammene som foreligger om fenomenet selvsykdom. Utgangspunktet for den tematiske analysen er i dette tilfellet ungdommenes erfaringer med og beskrivelser av hendelsen «... sist gang du skadet deg selv». I analysene anvender vi Braun og Clarkes (2006) seks-fase-modell for tematisk analyse. Dette er en rekursiv, ikke-lineær prosess hvor analysen beveger seg frem og tilbake mellom fasene heller enn å ferdigstille en fase før den neste påbegynnes. Hensikten er å utvikle og etablere kategorier eller temaer som fremstår som sentrale og meningsfulle i de gitte responsene. Gjennom de seks fasene beveger analysen seg fra en hovedsakelig deskriptiv mot en hovedsakelig fortolkende tilnærming hvor de fortolkende kategoriene som utvikles, inntar en overordnet og meningsfulle posisjon i forhold til de deskriptive.

I tillegg til den kvalitative analysen ble frekvenseffektstørrelsen/prevalensen av temaene beregnet. Dette ble gjort som mål på reliabiliteten i studien, for å si noe om verdien av funnene, for å gjøre prosessen med valg av temaer transparent, og for å lettere kunne gjøre antagelser om mulighet for å generalisere funnene utover deltagerne i studiet. En prevalens på 10 prosent eller mer regnes som en liten effektstørrelse (Bellows-Riecken, Mark & Rhodes, 2013) og er i denne studien lagt til grunn som «cut off» for hva som kvalifiserer som et tema/funn.

Sitatene som er gjengitt i dette kapitlet, enten i sin helhet eller utdrag fra disse, er uredigerte og valgt ut fordi de er vurdert som representative og/eller spesielt illustrerende for det gitte poenget, sammenhengen eller temaet de er ment å illustrere.

RESULTATER

De 295 beskrivelsene utgjorde et heterogent materiale som varierte med hensyn til flere dimensjoner. Omfang av erfaringer med selvsykdom varierte fra systematisk selvsykdom over flere år til ett forsøk og aldri mer. Alvorlighetsgraden varierte fra suicidal intensjon til en intensjon om å påføre seg en overfladisk skade uten varig arrdannelse. Det var stor variasjon i hvilke selvsykdomsmetoder som ble beskrevet, som forgiftning ved medikamenter, rusmisbruk, brannskader, risping/kutting, kloring, slag mot kroppsdeler og kvelning.

Gjennom den tematiske analysen kom vi frem til seks hovedtema: 1) årsak til selvsykdommen; 2) selvsykdommens funksjon; 3) selvsykdomsmetode; 4) omstendigheter rundt selvsykdommen; 5) nære relasjoner; og 6) suicidalitet. Da de seks hovedtemaene var utviklet, ble det gjennom den videre tematiske analysen mulig å inn-

ordne disse i fire overordnede nivåer. To av hovedtemaene, årsak og funksjon, lot seg innordne i det overordnede nivået rasjonaliserende beskrivelser, mens selvskadingsmetode og omstendigheter inngikk i det overordnede nivået deskriptive beskrivelser. Vi kom frem til at de to resterende hovedtemaene, nære relasjoner og suicidalitet, ble stående som enkeltstående temaer, og at vold ble skilt ut som eget tema. Men vold som tema kunne også inngå i et av de overordnede nivåene, for eksempel i rasjonaliserende beskrivelser.

RASJONALISERENDE BESKRIVELSER – MENING

I disse beskrivelsene finner vi de unges årsaks- og funksjonsbeskrivelser av selvskadningen. De sier noe om hvorfor de skadet seg selv, og hvilken funksjon denne handlingen var tenkt å ha. Beskrivelsene skaper mening og gir ungdommene mulighet for å formidle hvorfor de skadet seg selv, og gir et innblikk i svært vanskelige tanker, følelser og erfaringer. Rasjonaliserende beskrivelser er den hyppigst forekommende fremstillingen. Over fire av fem beskrivelser inneholdt en form for rasjonalisering. Ettersom disse rasjonaliseringene sier noe om tanker og følelser hos den unge, innebærer de en form for mentalisering. Mer enn én av fem unge som selvskader seg i dette materialet, forteller at de gjør dette for å regulere eller ta styring med egne følelser:

Jeg gjorde det for å slappe av. Jeg følte meg forferdelig trist, jeg ristet og det roet tankene mine og jeg sluttet å riste.

Å roe tankene formidler hvilken funksjon selvskadningen oppleves å ha. Dette er et overraskende og interessant funn fordi forskningslitteraturen gjerne trekker frem at individer som selvskader seg, synes å ha en nedsatt evne til å mentalisere (Linehan, 1993). I de rasjonaliserende beskrivelsene omtales ofte overveldende negative tanker, følelser og indre opplevelser som den grunnen flest unge beskriver som årsak til selvskadningen, som i den følgende beskrivelsen:

Jeg får suicidale tanker svært ofte og når jeg er opprørt så klarer jeg ikke å holde ut mer. Jeg gjorde det også fordi jeg hater meg selv til tider og synes jeg er mindre verdt enn andre.

I dette tilfellet synes selvskadningen å ha en dobbelt funksjon. Den gjør det mulig å holde ut de suicidale tankene, og den uttrykker den unges hat mot seg selv gjennom den unges voldelige handling mot seg selv. Selvskadningen gjør noe med den unges forhold til egne tanker og følelser. I eksemplet over synes den å gi en

avstand til og kontroll med overveldende negative tanker. Selvskadingen er også knyttet til den unges forhold til seg selv. Det er mulig at hatet mot seg selv er med på å senke terskelen for å utøve voldelige handlinger mot seg selv. Å være mindre verdt enn andre gjør en i egne øyne kanskje også fortjent til selvskadingen. Det ligger noen overveielser av egen verdi i fremstillingen. Selvskadingen virker imidlertid impulsiv. Den blir på et vis en stadfesting av at ungdommen er mindre verdt enn andre.

I noen av de rasjonaliserende beskrivelsene er det som om fortidige voldelige erfaringer fra tidligere trekkes inn i nåtiden og får betydning for at den unge straffer seg selv i nåtid gjennom selvskading:

Jeg var full, var vant med å få juling av tidligere kjæreste. Fikk ikke det av den nye kjæresten, så straffet meg selv heller med å skade meg selv.

I mange av de rasjonaliserende beskrivelsene som i den foregående omtales selvskadingen som en form for straff mot seg selv. Selvskadingen som en form for straff mot seg selv omtales gjerne som en vanesak, en handling med en viss form for automatikk:

... måtte straffe meg for at (de vonde) tankene skulle slippe taket. Det hadde blitt en vanesak, nesten som en daglig rutine som var blitt hverdagslig.

I beskrivelsen over inngår ingen referanser til verden utenfor den som selvskader. Det hele kretser om tanker og handlinger hos den som selvskader. Men i andre av de rasjonaliserende beskrivelsene nevnes også negative livshendelser knyttet til vold eller svik i nære relasjoner:

Da det ble slutt mellom meg og kjæresten, skadet meg selv. Endte opp med å bli det største arret jeg har på arma. PS: Jeg begynte med dette fordi kjæresten var utro

I beskrivelsen over er det en kort vei mellom en negativ livshendelse og selvskadingen. Den unge beskriver ingen følelsesmessig tilstand eller hvilke tanker som meldte seg da det ble slutt med kjæresten, og som formidler sammenhengen mellom en hendelse (slutt med kjæresten) og selvskadingen. Hendelsens mening forblir implisitt. Det er fraværet av mentalisering som kommer frem i beskrivelsen.

NÆRE RELASJONER

I underkant av en tredjedel av beskrivelsene handler om at selvskadingen knyttes til hendelser som finner sted i den unges nære relasjoner – familie, romantiske forhold eller nære venner. Hendelsen som beskrives, handler om tre ulike omstendigheter: om konflikt og kommunikasjonsvansker, om vold eller om et brudd eller tap. Konflikt og savn av noen å snakke med er et gjennomgående tema når det gjelder nære relasjoner:

Hadde altfor mye tanker i hodet, hadde krangel hjemme med mor og hadde ingen far som var der som jeg kunne reise til

Ofte gjør flere av disse omstendighetene seg gjeldende samtidig i den aktuelle relasjonen. Det kan være at den unge opplever vanskelige relasjoner samtidig som denne også opplever vold mellom de voksne:

Det var bare en gang fordi det var jævlig hjemme med moren min og stefaren. Han har fått besøksforbud og jeg har anmeldt han i senere tid

Flere av de rasjonaliserende beskrivelsene presenterer en ganske tung bølge med hensyn til hvordan den unge opplever viktige nære relasjoner som forhold til foreldre, noe som kommer til uttrykk i følgende formulering som også er vist til tidligere:

Mor har alltid fått meg til å føle meg mindreverdige (...) Skadet meg selv også på grunn av voldtektene ville bare bli kvitt alt

Noen tilfeller av selvskading foregår på måter som neppe kan ha gått upåaktet hen hos foreldre eller venner, men det inngår ikke i beskrivelsene om og hvordan dette ble lagt merke til eller reagert på. Ut fra beskrivelsene er det vanskelig å påstå at selvskadingen er strategisk, eller at det ligger noen form for appell i den. Det er heller typisk at den som skader seg selv, holder det skjult:

Ble sint på meg selv, fikk vonde tanker om meg selv, og måtte straffe meg for at tankene skulle slippe taket. Det hadde blitt en vanesak, nesten som en daglig rutine som var blitt hverdagslig. Gjorde det kjapt og effektivt i hemmelighet, og hadde blitt «erfaren» på det, så jeg rensket, stripset og plastret selv uten at noen visste det

Svik og misbruk i nære relasjoner skaper vonde følelser hos den unge som denne gjennom selvskadingen forsøker å unndra seg.

Var i et forhold med en som misbrukte meg mentalt. Han var manipulativ og det han sa og gjorde førte til at jeg følte meg så drit og alt gjorde vondt, så jeg ville bare ikke føle noe som helst og ikke eksistere

Psykisk vold i nære relasjoner kan være mindre håndgripelige enn den fysiske volden, men går ikke mindre upåaktet hen for den utsatte.

DE UNGES VOLDSERFARINGER

En del av de unge beskriver konkrete opplevelser med vold, i alt omfatter materialet 30 voldsbeskrivelser fra 21 ungdommer. Ni ungdommer beskrev i tillegg situasjoner og omstendigheter som kunne tilsi at vold eller grov omsorgssvikt har vært tilfelle uten eksplisitt å beskrive voldshandlingen, som denne ungdommen:

En tøff periode i livet som fikk meg til å gå tilbake i ting som har foregått gjennom hele livet. Noen ganger kommer tankene frem selv om jeg ikke tillater det

Av alle beskrivelser av vold utgjør beskrivelser av mobbing fra jevnaldrende en tredjedel. I noen av beskrivelsene er denne mobbingen et vedvarende innslag i livet til den unge:

Blitt mobbet i 14 år og orket ikke lenger. Begynte med selvskading for dette gjorde at jeg følte meg bedre, før jeg prøvde å ta livet mitt, noe som hadde blitt gjort hvis ikke min mor hadde funnet meg

Over halvparten av ungdommene som beskriver vold, nevner personer i nære relasjoner som utøvere av volden, resten oppgir mobbing fra medelever eller spesifiserer ikke voldsutøver. Om selvskadingen begrenser seg til selvskading eller om den også ender med suicid, kan noen ganger bero på tilfeldigheter som at personer i nære relasjoner er til stede og griper inn, som i beskrivelsen over. Felles for de ungdommene som beskriver vold, er at alle beskriver en opplevd sammenheng mellom volden de har erfart og selvskadingen:

Det var pga. litt vold i hjemmet; skadet meg selv også på grunn av voldtektene.

Noen av de unge beskriver hvilke tanker eller følelser som den voldelige hendelsen er forbundet med, og som skaper en forbindelse eller sammenheng mellom volden og selvskadingen, som i den følgende beskrivelsen:

Var i et voldelig forhold og var så lei meg og forvirret at jeg ønsket å skade meg selv for å komme vekk.

Å komme vekk refererer neppe til å komme vekk fra voldsutøveren, men fra den psykiske tilstanden volden skaper hos den utsatte. Her presenteres en fortelling som skaper en sammenheng mellom vonde hendelser, forståelsen av disse og selvskadingen som dette fører til. I andre beskrivelser nevnes bare omstendigheter som vold eller mobbing og utfallet i form av selvskading uten at tanker eller følelser berøres:

Jeg hadde gjort en ting jeg angret på og ble derfor litt mobbet for det. Jeg valgte da å kutte meg selv i armen.

Når vi leser beskrivelsen over, vil vi kanskje anta at mobbingen gjorde noe med hans/hennes følelser og/eller tanker som førte til selvskadingen. I denne beskrivelsen hvor mentalisering i form av egne tanker og følelser er fraværende, fortelles det om en direkte kobling mellom omstendighetene og selvskadingen. I fremstillingen skapes det en automatikk mellom mobbingen og selvskadingen uten at det nevnes tanker eller følelser som bindeledd mellom disse. Selvskadingen blir en form for erstatning for fraværet av ordene. I enkelte av beskrivelsene kommer dette til uttrykk ganske eksplisitt:

Jeg hadde blitt seksuelt trakassert på ungdomsskolen minst i to og et halvt år og ordene deres og handlingene deres satte seg fast i hodet mitt. Jeg ønsket å erstatte dem, så jeg tok en krølltang og lot den varme seg opp i et kvarter før jeg satte den ned i direkte kontakt med huden min.

Selvskadingen og smerten fra den varme krølltangen er det som tar plassen fra og erstatter «ordene og handlingene deres (som) satte seg fast i hodet mitt».

SUICIDALITET

Et tema som går igjen i beskrivelsene, dreier seg om suicidalitet, det vil si tanker og ønsker om å ikke ville leve og handlinger hvor målet er å ikke overleve. Suicidalitet inkluderer ifølge denne definisjonen alt fra tanker om å ikke orke å leve lenger til suicidforsøk (suicidale handlinger uten dødelig utfall).

Hver niende av beskrivelsene omhandler suicidalitet. I flere av beskrivelsene som omhandler suicidale tanker og/eller handlinger, er disse gjerne knyttet til langvarige erfaringer med vold eller mobbing:

Jeg hadde blitt utsatt for mobbing på skolen så lenge at jeg ikke så noe liv lengre. Da kuttet jeg meg og psykologen min kontaktet meg siden jeg ikke kom til timen, ble da lagt inn på lukket avdeling

I beskrivelsen over kommer det ikke tydelig frem om selvskadingen har en suicidal intensjon. En slik mening kan ligge i uttrykket «at jeg ikke så noe liv lengre». Ettersom han/hun blir lagt inn på en lukket avdeling, er det rimelig å tro at omgivelsene leser en slik intensjon i selvskadingen.

Selvskading og suicidalitet er også knyttet til hva som skjer i nære relasjoner.

Har skadet meg en gang, og det var den gangen jeg prøvde å ta livet av meg selv. Hadde ingen venner og kjæresten min og jeg ble enige om det var best at det ble slutt. Husker jeg tenkte at alle kom til å ha det bedre uten meg

Fravær av nære relasjoner, relasjonstap og en opplevelse av å ikke bety noe for andre er forhold som går igjen i beskrivelser av den unges relasjoner knyttet til selvskading.

DISKUSJON AV FUNN

Summen av belastende forhold som beskrives, virker ofte omfattende; det kan dreie seg om både påtrengende tanker og følelser (*hadde så vondt inni meg*), om konfliktfylte og vanskelige relasjoner (*Mor har alltid fått meg til å føle meg mindreverdige*) og om voldelige erfaringer (*på grunn av voldtektene*). Selv om det er vanskelig å måle hvor belastende summen av alt dette kan være, er det grunn til å peke på at muligheten for å takle for eksempel en voldelig erfaring som voldtekt reduseres når viktige nære relasjoner også er konfliktfylte eller vanskelige, eller når evnen til å regulere vanskelige indre mentale tilstander oppleves som begrenset. Uansett om slike forhold er til stede forut for en alvorlig voldserfaring eller finner sted på et senere tidspunkt, kan de bidra til at ungdommen blir mer sårbar eller mindre resilient for voldserfaringen enn hva vedkommende ellers ville ha vært. Det ser ut som om mange av disse ungdommene har en begrenset tilgang til ressurser som de ellers kunne ha trukket veksler på for å takle vanskelige erfaringer som vold eller mobbing, uten at vi her kan si

hva som kommer først: fraværet av mulige ressurser eller vonde og vanskelige erfaringer.

I flere av beskrivelsene har selvskadingen den funksjon at den skaper avstand til vanskelige og påtrengende følelser og tanker, slik at disse enten slipper taket eller trer i bakgrunnen. Denne funksjonen er en form for affektregulering i tråd med hva forskningen på dette feltet forteller (Klonsky et al., 2014, 566). Men det er et overraskende funn at forholdsvis mange beskrivelser til dels er mentaliserende. De fremstiller indre tilstander som overveldende negative tanker, følelser og indre opplevelser som grunnen til selvskadingen. Det er en viss grad av mentalisering til stede i disse beskrivelsene, delvis i motsetning til bildet av at individer som selvskader, synes å ha en nedsatt evne til å mentalisere (Linehan, 1993). På den annen side er det også beskrivelser av sammenhengen mellom negative livshendelser og selvskading hvor fraværet av tanker og følelser er tydelig. Det gjelder særlig i de tilfelle hvor selvskadingen omtales som «en vanesak», og hvor selvskadingen utøves med en viss automatikk. Det er bare noe som skjer i sammenhenger som oppleves som sterkt ubehagelige. Likevel er det overraskende og interessant at mange går langt i å gi oss detaljerte beskrivelser av tanker, følelser og selvskadende handlinger, og som kan vise til ressurser det kan trekkes veksler på i arbeidet med å legge selvskadingen bak seg.

Noen av beskrivelsene omfatter flere funksjoner ved selvskadingen. Den kan bidra til en form for affektregulering, og den omtales som en form for avstraffing av seg selv. Den som selvskader, har gjort seg fortjent til selvskadingen. Vedkommende synes å gjøre omgivelsenes negative oppfatninger av ham/henne (slik han/hun tolker disse) til sine egne, hvor selvskadingen blir en berettiget forlengelse av disse oppfatningene og en identifisering med den eller de andre som mobber, er voldelig eller omtaler vedkommende på svært negative måter. I et slikt perspektiv er det mulig å forstå noen tilfeller av selvskading i dette materialet som en provokativ aggresjon, en voldelig handling mot seg selv, i tråd med Menningers fremstilling (1935).

Det er ikke sånn at selvskadingen inngår i et prosjekt om å unngå volden som den unge opplever. Det kan heller virke som om den unge gjennom selvskadingen uttrykker at volden eller plagene som den unge utsettes for av andre, er fortjent: Han/hun er ikke noe verdt; han/hun er en person som vedkommende selv hater. Tilnærmet ingen (kun cirka én prosent) beskriver at selvskadingen fant sted for å oppnå medlidenhet eller som ledd i en strategi for å få en eller annen form for oppmerksomhet eller omsorg. De sier ikke: Se så vondt jeg har det. De formidler heller at denne selvskadingen er fortjent. Ut fra dette er det vanskelig å forstå selvskadingen som et rop om hjelp. Den er ikke først og fremst en form for overveid

kommunikasjon hvor hovedbudskapet er: Se så vondt jeg har det. I den grad den er en form for kommunikasjon overfor omgivelsene, er heller budskapet: Se, dette har jeg fortjent. En slik forståelse er mer i tråd med mange terapeuters erfaringer med unge som skader seg selv (Rossouw & Fonagy, 2012), nemlig at etablering av en allianse om mål for terapien kan være en stor utfordring. Hvis selvskadingen oppleves som fortjent, er det heller ikke noe poeng å gå i en terapi som har som mål at selvskadingen opphører.

På tross av liten effektstørrelse er det verdt å merke seg at i overkant av én prosent av de unge i studien beskriver at de selvskader for å påvirke nære relasjoner (... *jeg ville vite at han brydde seg*). Sett sammen med de ungdommene som beskriver at foreldre eller andre nære har avverget suicid (... *begynte med selvskading for dette gjorde at jeg følte meg bedre, før jeg prøvde å ta livet mitt, noe som hadde blitt gjort hvis ikke min mor hadde funnet meg*), utgjør disse unge en kategori som representerer en annen side av sammenheng mellom vold i nære relasjoner og selvskading. I denne kategorien sees ikke de nære relasjonene som en risikofaktor eller en type korrelasjoner eller årsakssammenheng, men heller som en type indirekte offer for volden – de nære blir vitner til det som i ytterste konsekvens er svært alvorlig vold mot en nær relasjon, med mulig fatalt utfall. De må også leve i uvissheten om at volden kan skje igjen, uvisst når, og uten å vite om de kan være skyld i eller har muligheten til å avverge et eventuelt fatalt utfall.

Funnene i denne studien er på den ene siden med på å underbygge tidligere forskning som beskriver vold i nære relasjoner som en årsaks- og risikosammenheng for selvskading. På den andre siden skisserer denne studien et noe annerledes bilde av sammenheng mellom fenomenene – nemlig ideen om at selvskading i seg selv kan defineres som en type vold i nære relasjoner. Forfatterne vil ut fra bildet skissert i denne studien argumentere for at det kan være hensiktsmessig å inkludere selvskading i fremtidige definisjoner av vold i nære relasjoner. På den måten reduserer man muligheten for å overse eller ekskludere utsatte grupper som opplever stor belastning knyttet til at familiemedlemmer utsettes for i verste fall fatal vold, selv om voldsutøver og -offer her er én og samme person.

AVSLUTNING

I dette materialet har vi sett et mangfoldig bilde av dem som selvskader. Mange av dem opplever en hjelpeløshet overfor ytre omstendigheter som vold, mobbing eller konfliktfylte nære relasjoner og indre u håndterlige tanker og følelser. Denne studien støtter opp om sammenhengen mellom opplevd vold og selvskading påvist i flere studier (McLaughlin et al., 2012; Mossige et al., 2014). Vi ser også at

konfliktfylte interpersonlige forhold og relasjonsbrudd preger de unges livssituasjon omkring selvskadingsepisoden, også beskrevet i internasjonal forskning (Williams, 2014). Konflikte og brudd i relasjoner kan også omfatte vold selv om dette ikke nevnes eksplisitt i beskrivelsene.

I henhold til hva de unge beskriver, kan det stilles spørsmål om problemet dreier seg om svikt i affektregulering, eller om de opplevde negative livsomstendighetene er så overveldende at denne svikten er svært nærliggende og forståelig?

Flere av de unge har klare rasjonaliserende forståelser og forklaringer av egen selvskading og et ønske om åpenhet og formidling av disse. Funnene øker kunnskapsgrunnlaget og utfordrer tidligere funn knyttet til vansker med mentalisering og vegring mot formidling av egen forståelse av selvskadingen. De bidrar også til å utfordre hva vi i dag definerer som vold i nære relasjoner.

LITTERATURLISTE

- Bellows-Riecken, K., Mark, R. & Rhodes, R. E. (2013). Qualitative elicitation of affective beliefs related to physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 786–792. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.002>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Favazza, A. R. & Conterio, K. (1989). Female habitual self-mutilations. *Acta Psychiatr Scand*, 79, 283–289.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2005). *Affect regulation, Mentalization and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Guendelman, M. D., Owens, E.B, Gala, C. N., Gard, A. & Hinshaw, S. P. (2016). Early adult correlates of maltreatment in girls with attention-deficit/hyperactivity disorder: Increased risk for internalizing symptoms and suicidality. *Development and Psychopathology*, 28, 1–14. <https://doi.org/10.1017/S0954579414001485>.
- Hawton, K., Saunders, K. E. A. & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*, 379, 2373–82.
- Hill, K. & Dallos, R. (2011). Young people's stories of self-harm: A narrative study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(3), 459–475.
- Karman, P., Kool, N., Poslawsky, I. E. & Van Meijel, B. (2015). Nurses' attitudes towards self-harm: a literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22, 65–75. <https://doi.org/10.1111/jpm.12171>
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research* 166, 260–268. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.02.008>

- Klonsky, D., Victor, S. E. & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal Self-Injury: What We Know, and What We Need to Know. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565–568.
- Kvaale, P. M. (2016). *Vondt skal med vondt fordrives. En kvalitativ studie av ungdommers beskrivelser av egen selvskadning* (Hovedoppgave). Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guildford Press: New York.
- Madge, N., Hewitt, A., Hawton, K., Wilde, E. J. Corcoran, P., Ystgaard, M. (2008). Deliberate self-harm within an international sample of young people: comparative findings from the Child & Adolescent Self-harm In Europe (CASE) Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 667–677. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01879.x>
- McLaughlin, J., O’Carroll, R. & O’Connor, R. (2012). Intimate partner abuse and suicidality. A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 28, 162–178. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.08.002>.
- Menninger, K. A. (1935). Psychology of a certain type of malingering. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 507–515.
- Moe, A. & Ribe, K. (2007). *Selvskadningens dynamikk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mossige, S., Huang, L., Straiton, M. & Roen, K. (2014). Suicidal ideation and self-harm among youths in Norway: associations with verbal, physical and sexual abuse. *Child and Family Social Work*, 21, 166–175.
- Rossouw, T. I. & Fonagy, P. (2012). Mentalization-Based Treatment for Self-Harm in Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(12), 1304–1313. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.09.018>
- Saunders, K. E. A., Hawton, K., Fortune, S. & Farrell, S. (2012). Attitudes and knowledge of clinical staff regarding people who self-harm: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 139, 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.08.024>
- Swannell, S. W., Martin, G. E., Page, A. & Hasking, P. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Violence Prevention Alliance. (2016). Definition and typology of violence. Hentet 15.03.16 fra *Violence Prevention Alliance/Worlds Health Organisation*. <http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, J., D. (1967). *Pragmatics of human communication*. New York: W. W. Norton & Company Inc.
- Williams, M. (2014). *Cry of pain: Understanding Suicide and the Suicidal Mind*. London: Little, Brown Book Group.