Med boka *Ut av selvskading – veier til forståelse* vil Lars Mehlum og Kristin Ribe skape bedre forståelse for hva selvskading er og hvordan man kan komme ut av det.

Foto: Hanne Holmeland

Selvskading fra to innfallsvinkler

Av Guro Flinterud

10 prosent av norske 15- og 16-åringer oppgir å ha skadet seg selv. Psykiater og professor Lars Mehlum og forfatter Kristin Ribe viser i en ny bok problematikken fra både behandlerens og pasientens ståsted.

Myter om selvskading

Selvskading er en undervurdert og tabubelagt problematikk i dagens samfunn. Flere som skader seg selv opplever å bli møtt med negative holdninger, også i behandlingsapparatet. Mange tror at de som skader seg selv gjør det for å få oppmerksomhet, og det finnes myter om at selvskading ikke kan helbredes. Mange tror også at personer som skader seg selv ikke er i faresonen for selvmord. Disse holdningene er psykiater og professor Lars Mehlum opptatt av å korrigere.

– Sannheten er at de fleste som selvskader, gjør det av flere samtidige grunner, men først og fremst for å regulere, lindre eller fjerne negative og uutholdelige følelser, skriver han i boka. Selvskadingen er slik sett et forsøk på å løse problemer. Dessverre er dette en type løsning som bare øker problemene både på kortere og lengre sikt. De

aller fleste selvskadere sliter med alvorlige psykiske problemer og strever også med å fungere i forhold til andre mennesker og i forhold til skole eller arbeid.

Samtidig er Mehlum opptatt av å få fram at den tilstanden ikke er uhelbredelig: – Et spørsmål folk ofte stiller er: Kan man bli bra? Svaret på det er ja, sa han under boklanseringen 2. juni.

Dialektisk atferdsterapi

Mehlum har de siste ti årene vært med på å utvikle nye behandlingsmetoder for personer som skader seg selv, med stort hell. Hans forskningsgruppe på Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF) var blant de første i verden til å publisere studier av effektive behandlingsmetoder for ungdommer som selvskader og har gjentatte selvmordskriser.

Metoden de tar utgangspunkt i kalles dialektisk atferds-terapi (DBT). Dette er en form for kognitiv terapi som først ble utviklet i USA på 1980-tallet og brukt i behandling av suicidale pasienter.

Grunnprinsippet i metoden er å gi pasientene verktøy for å regulere og håndtere vanskelige følelser. Den er basert på samtaler mellom pasient og terapeut, og læring av ferdigheter som pasienten kan bruke i sitt virkelige liv utenom terapien, med støtte fra terapeuten som kan kontaktes per telefon også utenom terapitimene.

– Endring av problematferd som selvskading forutsetter at pasienten har noe annet å erstatte atferden med. Bruk av mestringsferdigheter er løsningen og den hjelper pasientene å regulere og endre sterke og vonde følelser både på kort og lang sikt – uten å selvskade, forklarer Mehlum.

Bred formidling

– Selvskading er et folkehelseproblem som samfunnet må få bedre forståelse for, sier Mehlum. Sammen med forfatter og tidligere selvskader Kristin Ribe har han nylig publisert boka *Ut av selvskading-Veier til forståelse*. Boka er en essaysamling som integrerer perspektiver fra Mehlums forskning og kliniske virksomhet og Ribes fortelling om sin egen sykdom. Den gir en enkel og tilgjengelig innføring i teori og behandlingsmetoder knyttet til selvskading, og et gripende innblikk i hvordan det oppleves fra innsiden.

Ved å bringe pasientens stemme i dialog med fagpersonens blir fagkunnskapen satt i perspektiv. Det dreier seg ikke bare om teorier rundt hva som fungerer og ikke. Ribes tekster setter Mehlums faglige refleksjoner i direkte sammenheng med den brutale virkeligheten.

– Denne boka er skrevet for alle som blir berørt av selvskading – som pasienter, familiemedlemmer, men også for fagfolk i og utenfor helsevesenet. Det er behov for mer kunnskap om hva selvskading handler om og hva vi kan gjøre for å hjelpe, sier Mehlum.

Behandlingsmetode fra pasientens perspektiv

Formen på prosjektet gir også rom for debatt om behandlingsmetodene. Ribe skriver om sitt møte med behandlerne, og utfordrer blant annet prinsippet om at det ikke skal være kontakt mellom pasient og behandler før det har gått 24 timer etter en selvskadingshandling.

Hun spør: – Men hvis jeg så, etter kutting i mange år hadde blitt møtt med en 24-timersvegg [...] hva ville det gjort med motet mitt? [...] Ville ikke 24 timer uten å kunne ringe kjente hjelpere («i prinsippet»/som følge av «prinsippet») ha vært 24 timer i aller ytterste ensomhet?

Hun fortsetter: – Og så er det jo sånn, at Marsha Linehan beviselig har gode resultater med sin behandlingsmetode. Men jeg ville ha følt meg usigelig mye mer ensom, så vidt jeg kan se.

Ribe sier i denne sammenhengen noe om viktigheten av at behandlere ser individet og ikke bare forholder seg til prinsipper. I hennes tilfelle var behandlerne tilgjengelig umiddelbart, og hun beskriver overbevisende hvorfor dette var viktig. Ribe sier at hun kan forstå prinsippet, og stoler på forskningen som sier at det har hjulpet mange. Men det er også en logikk i beskrivelsen av at det var det motsatte som ga troen tilbake på menneskeheten og evnen til å komme ut av selvskadingen for akkurat henne.

Sammensatt behandling

Ribes bidrag løfter fram noe av det komplekse i selve behandlingsformen, nemlig det å jobbe metodisk og samtidig klare å se pasienten og hva hun trenger. Man skal gi pasientene støtte og tilknytning, men samtidig utfordre dem til å forholde seg til egne følelser.

Ribes tekster setter Mehlums faglige refleksjoner i direkte sammenheng med den brutale virkeligheten

Mehlum skriver: – Behandlerne som innser at både de selv og behandlingsmetodene de bruker, er feilbarlige, og som ber om tilgivelse når de har gjort en feil, vil uvegerlig formidle en sterk validering av sin pasient.

Forståelsen av mangfoldet i lidelsen blir tydelig i et formidlingssamarbeid som integrerer teoretiske og erfaringsbaserte perspektiver. Ribes historie setter de generelle prinsippene i en sammenheng og setter ord på hva som virket og ikke, og hvorfor det var riktig eller feil med akkurat den innfallsvinkelen for akkurat henne.

Boka viser først og fremst at det er mulig å få bukt med selvskadingen, og det er gode prognoser for å bli frisk. Den er et bidrag på veien til å skape forståelse i befolkningen, og til å gjøre tematikken mindre skambelagt.

Bokarrangement om **Ut av selvskading** i Kjelleren på Litteraturhuset i Oslo, kl. 1730–1830 tirsdag 8. september.

Arrangementet holdes i forkant av åpent møte om selvmordsforebygging kl. 19 samme dag på Litteraturhuset. Det blir foredrag, musikk, prisutdeling og debatt.

GURO FLINTERUD

er kommunikasjonsrådgiver ved Institutt for klinisk medisin, UiO. Hun har bakgrunn fra forskning på kunnskapsformidling.