Selvskading – støtte, egne ressurser og selvfølelse

Av Marianne Beck Heien

Det kan foregå mye på innsiden, som det er vanskelig å navigere i. Uro, angst og indre smerte kan skape et kaos som leder til selvskading, som igjen leder til skam og selvhat som kan opprettholde selvskadingen. Min erfaring med selvskading er at det er en ensom og skamfull atferd, som krever tålmodighet, støtte og forståelse å komme ut av. For når man er sårbar og skamfull, kan en reaksjon som viser frykt, sinne, avsky eller fordommer fort øke skam- og skyldfølelsen.

De viktige, gode møtene

Når jeg har møtt helsepersonell i forbindelse med selvskading, har det vært godt å bli tatt imot med vennlighet. Det kan kanskje være krevende å møte en som har selvskadet, men det er vesentlig at egne fordommer, og kanskje frykt, avsky eller sinne legges til side. Selvskading er ikke et rop om oppmerksomhet, men det kan være et forsøk på å takle en situasjon som kanskje føltes overveldende.

Da jeg behøvde å oppsøke legevakten, opplevde jeg det som så vanskelig at det skulle lite til før jeg tolket noe som et tegn på avvisning. Avvisning var noe jeg forventet, så det var sårbart, utrygt og skamfullt å be om hjelp. Derfor var det beroligende å bli møtt av vennlige sykepleiere som sa at det var fint at jeg kom og jeg fikk spørsmål om jeg trengte noen å snakke med. At legene tok seg tid og spurte hvordan det gikk, var også viktig.

Jeg tror jeg faktisk ikke forventet å bli behandlet på en god måte, siden jeg hadde påført skaden selv. Til det var skammen, frykten, selvhatet og utryggheten for stor. Et godt møte på legevakten betyr ikke at man har lyst til å komme igjen, men det er viktig for å føle på egen verdi og mestring. Og det gjør det uendelig mye lettere å gå derfra. Den lange ventetiden i egne tanker på venterommet er derimot ikke så enkel.

Ved et par anledninger stod jeg overfor valget å skulle levere inn mitt hemmelige verktøy, en lommekniv. Det hadde ikke gått om ikke personen som tok i mot lommekniven viste en aksept, ikledd ord som «da tar jeg vare på denne, jeg», eller «så bra at du gjorde dette».

Disse fine møtene har virkelig betydd mye, og de sitter fortsatt i på en god måte.

Det jeg har funnet i meg selv

Ved siden av mye god støtte fra behandlere og hjelpeapparatet, er det ressursene jeg har funnet i meg selv, som virkelig kan ta meg ut av selvskadingen. Det er bare jeg som kan ta gode valg for meg selv og ville meg selv vel. Det har tatt tid å forstå dybden i dette. Det var vanskelig da det føltes som om tiden mellom impuls og handling var svært kort, eller da det kjentes som om selvskading var eneste løsning. Da det allikevel begynte å bli mulig å stoppe, utsette og avlede, fremfor å reagere på en impuls, da fikk jeg valgmuligheter.

Siden følelser genererer mye energi, kan jeg bruke overskuddsenergien som drivkraft på løpeturer. Jeg har også funnet kreativitet skjult i smerte. En gang skapte jeg det jeg følte ved hjelp av ting som glass, spiker, metall og maling. Jeg kjente både lettelse, undring og glede da jeg holdt på med dette, fordi jeg merket at jeg klarte å skape noe som gjenspeilte det jeg følte. I det fikk følelsene både form og et utløp.

Skriving har også alltid vært en hjelp for meg, for å tømme tankene, sortere og få ting på avstand. Og det har hjulpet å puste og lande på en yogamatte. Det er få ting som hjelper meg så mye som yoga. Og så har det hjulpet å gråte; virkelig slippe følelsene til og gråte helt til jeg begynner å le. Da får jeg bekreftelse på at det vonde faktisk går over.

Det tar tid å bli glad i seg selv, og det er nødvendig med god støtte på veien

Det kan kanskje være lett å se løsningene fra utsiden, men det var ingen andre enn meg selv som kunne stoppe meg i å selvskade, ingen som kunne gjøre den tøffe jobben for meg. Det er nødvendig med god hjelp og støtte fra fagpersoner, samt å ha mennesker rundt en som bryr seg, for det er en tøff jobb å skulle tåle og romme seg selv, lære å like og akseptere seg selv, bli glad i seg selv og våge å slippe til følelsene og gi slipp på selvskadingen. Men når det først begynner å ramle på plass, blir det en selvforsterkende positiv spiral.

Selvskading er ensom smerte, så det er avgjørende med trygge og gode møter på veien ut av denne skadelige atferden.