

# UNGE SKÆRER SIG TIL RRO

\* Cutting. Omtalen af den uhyggelige ungdomstrend er vokset eksplosivt de senere år og desværre med god grund. Selv om det er svært at skaffe et præcist overblik over antallet af unge – især piger – der skærer sig selv, viser forsigtige skøn, at så mange som hver sjette pige har prøvet det.

Bo Møhl, chefpsykolog på Rigshospitalets psykiatriske afdeling, har i mange år beskæftiget sig med unge selvskadere og skrevet flere bøger om emnet. Han siger:

”For pigerne selv er cutting forbundet med dyb skam og foregår i skjul. De unge skærer ikke i sig selv for at få opmærksomhed, cutting er tværtimod en ulykkelig, indre kamp for at få kontrol over sig selv og sit følelsesmæssige kaos. Cuttingen bruges til at nedregulere de indre spændinger, og når de unge skærer sig, oplever de, at spændingen falder, og den følelsesmæssige smerte for en stund overdøves.”

Kontrol er netop nøgleordet til at forstå den grænseoverskridende adfærd, mener psykologen.

”Kroppen er noget af det første, vi skal lære at styre og kontrollere, mens vi vokser op, og når verden er i kaos, har mennesket en tendens til at søge tilbage i kroppen. Når ikke vi har kontrol over andet, kan vi i det mindste prøve at få kontrol over vores krop. Det kan komme til udtryk på forskellig ekstremitet, hvad enten det er overdreven fitness-træning, spiseforstyrrelser eller f.eks. cutting.”

Bo Møhl forklarer, at cutting fungerer som selvmedicinering og kan skabe både psykisk afhængighed – følelsen

af kontrol og den dæmpede smerte – men også en fysisk afhængighed, der opstår af de smertedæmpende endorfiner, som kroppen udskiller i forbindelse med cutting.

## Hvem er de?

Cuttere har brug for hjælp, men man skal passe på med at sygeliggøre alle piger over en kam. Rigshospitalets chefpsykolog skitserer to løselige kategorier af unge selvskadere, der cutter sig: Følsomme, sortklædte unge piger i senpuberteten, der drages af bestemte subkulturer, og som midt i ungdommens weltschmerz også kan finde på at eksperimentere med cutting. Men de fleste af de piger vil sandsynligvis stoppe igen, f.eks. når de møder en fyr, som bare synes, at dét er for klamt.

Den anden gruppe af cuttere er mindre og langt alvorligere. Her er tale om især unge piger med tidlige og meget dybe psykiske skader. Ofte bærer de på et rædselsregister af vold, seksuelt misbrug og svigt i bagagen. På et tidspunkt er pigerne begyndt at cutte sig for at dæmpe spændingerne og fortsætter med at gøre det langt ind i voksenlivet, hvis de ikke får hjælp.

”Den ældste cutter-patient, jeg har haft i behandling, var en kvinde over 60, som har været selvskader siden barndommen. Efter i årevis at skade sig selv blandt andet med ild og kogende kaffe var hun senere i livet begyndt at cutte sig,” fortæller Bo Møhl.



Cutting er ikke et langsomt selvmord. Som sådan er cutting ikke livstruende, understreger chefpsykologen. De unge ved præcis, hvad de gør, og forstår at gå lige til grænsen, mens omfanget af grufulde ar vokser op og ned ad armene og andre steder på kroppen. Men, advarer han, cutting kan ende med utilsigtet selvmord.

”En anden af mine patienter havde efterhånden skåret sig så mange steder på kroppen i et stadigt mere desperat forsøg på at nedregulere de indre spændinger, at der snart ikke var flere steder tilbage at skære. For sådan en kvinde kan den følelsesmæssige smerte blive så ubærlig, at hun til sidst tager det definitive cut og begår selvmord.”

#### Risikoadfærd spejler samfundet

Lektor, ph.d. Niels Ulrik Sørensen fra Center for Ungdomsforskning på DPU har i flere år forsket i unges risikoadfærd og deltager lige nu i en større udredning, der skal kortlægge flere nye former for mistrivsel. Han tegner et portræt af en ungdom, der føler sig alene med et enormt forventningspres.

”Det er ikke længere samfundets skyld, hvis du fejler. Det er din egen skyld og kun din. Fiasko er tabu, og der ligger et konstant pres på de unge om at være en succes. Umiddelbart ser unge i dag ud til at have en enorm frihed og en gavebod af muligheder, men mange unge er usikre på, hvordan de skal forvalte den frihed og vælge den rigtige

Helt unge piger skærer sig til blods og efterlader deres arme og kroppe med dybe ar **som vidne om et følelsesliv i kaos**. En psykolog og en ungdomsforsker fortæller om unge cuttere, der bukker under for krav og forventninger – men selvskaden og risikoadfærden er også et forsøg på at få kontrol over en tilværelse, som de unge i forvejen oplever som ekstremt risikofyldt.

” MED EKSTREMSPORT, VOLDSOM DRUK ELLER CUTTING FORFØLGER DE UNGE DE RISICI, SOM DE I FORVEJEN OPLEVER, AT TILVÆRELSEN RUMMER.

Niels Ulrik Sørensen

vej i livet. Og hvordan reagerer man så, når man ikke kan leve op til forventningerne? Hvem kan man råbe op? Der er kun én selv at give skylden, og når man skal reagere på en diffus smerte, der ikke er sat ord på, så er det nærliggende at involvere sin krop,” siger Niels Ulrik Sørensen.

Ifølge ungdomsforskeren skal den udbredte cutting ses som del af et større mønster, hvor flere unges risikoadfærd er en reaktion på et samfund, som de i stigende grad oplever som risikofyldt.

”Når unge bevæger sig ud i tilværelsens yderzoner og gambler med liv og helbred i f.eks. ekstremsport, voldsom druk eller cutting, så forfølger de unge de risici, som de i forvejen oplever, at tilværelsen rummer. Men de gør det inden for et afgrænset og overskueligt område, som de mener er muligt at kunne kontrollere.” Niels Ulrik Sørensen tilføjer:

”De unge er et spejl på de vilkår og logikker, der i ▶

forvejen hersker i samfundet, og med deres risikoadfærd bliver de et koncentrat af de betingelser, som risikosamfundet tilbyder dem. Suset og den lykkefølelse, de opnår, når de sætter sig selv og indimellem livet på spil, handler altså ikke kun om, at de er nødsaget til at bevæge sig ud på kanten for at mærke, at de er til. Det handler også om, at de med risikoadfærd demonstrerer, at de mestrer det mest grundlæggende vilkår i det samfund, de vokser op i, nemlig risiko.”

#### Cuttere er også "vores børn"

I den massive omtale af cutting har det været populært at gøre det til et problem for især børn og unge fra bedrestillede middelklassefamilier i de større byer. Men det mener hverken Bo Møhl eller Niels Ulrik Sørensen, at der er belæg for at konkludere. Cutterne findes over hele landet og i alle klasser.

”Man kan ikke nøjes med at se på socialklasse, selvom det stadig har betydning for unges trivsel. Man må også se på familiebaggrunden, der er vigtig for, om børn og unge bliver velfungerende – at der er en ramme af kærlighed og omsorg,” siger DPU-forskeren.

Brugen af ordet cutter blev første gang registreret herhjemme i 2004, men mange unge har naturligvis skadet sig selv længe før da, og Bo Møhl og Niels Ulrik Sørensen er enige om, at den megen omtale af fænomenet tværtimod skyldes, at fænomenet nu også har bredt sig fra de dårligst stillede familier og langt ind i middelklassen hos "vores børn.”

Bo Møhl:

”Mange forældre svigter deres børn, og for de fleste cuttere er der tale om tidlige psykologiske skader. I opvæksten er selvskaderne for meget overladt til professionelle omsorgspersoner i institutioner og skoler. Forældrene har for travlt med deres eget liv og er i det hele taget bange for fortrolig kontakt med deres egne børn, der kommer til at leve meget alene.”

I forsøget på at hjælpe de unge cuttere advarer chefpsykolog Bo Møhl mod at have for meget fokus på selve cuttingen – copingstrategien - som pigerne tyer til for at håndtere det indre, følelsesmæssige kaos. Møhl appellerer til, at omgivelserne – forældre, pædagoger, lærere og andre - bliver bedre til at zoome ind på årsagerne bag, lytter til de unges smerte og prøver at forstå, hvorfor de skærer sig.

#### Konfrontér cutteren

På Nordagerskolen i Ringe på Fyn spredte cutting sig med lynild i løbet af få år, og i 7.-9. klasserne sad der på et tidspunkt to-tre cuttere i hver klasse. De unge kæmper stadig med deres problemer, men i dag har skolen omtrent fået bugt med selve cuttingen. Det er sket ved at møde pigerne med åbenhed og tillid i stedet for vrede og fordømmelse. De unge på skolen vidste, at de altid havde en voksen at betro sig til, og der blev set bag om den ekstreme handling og i stedet forsøgt at adressere årsagerne.

Chefpsykolog Bo Møhl anbefaler da også, at man aktivt tager emnet op, hvis man får viden om, at et ungt menneske cutter sig. Han advarer om, at strittende pegefingre kun øger de unges skamfølelse og får dem til at trække sig endnu mere ind i sig selv. Snarere må der gerne være en vis munterhed og lethed i tilgangen, når man spørger den unge, hvorfor hun altid klæder sig i langærmede trøjer eller har svedbånd om håndleddene. Men mød først og fremmest den unge med ligeværdighed og respekt.

”Selve cuttingen som handling er så ekstrem, at vi næsten ikke kan rumme den, men hvis vi konfronterer den unge i ophidset tilstand, opnår vi ingenting. Derimod kan en person i den unges omgivelser, en slægtning, en lærer eller anden, som har den fornødne ro og overskud, udmærket tage emnet op. Selv om den unge ikke lige bider på med det samme, så er der lukket op for posen. Hun ved, at der nogen at tale med og et sted at få hjælp. Derfor: Tal om cutting, bryd tabu. Men lad være med at skælde ud.”

Af Kim Serup Rasmussen  
asterisk@dpu.dk



**NIELS ULRIK SØRENSEN**

Lektor, ph.d. og cand.scient.soc. ved Center for Ungdomsforskning (CEFU), Institut for Pædagogik, DPU. Han forsker i unge, krop og livsstil og er med på forskningsprojektet "Når det er svært at være ung i Danmark", der kortlægger nye former for mistrivsel, se [www.cefu.dk](http://www.cefu.dk)

[www.dpu.dk/om/nus](http://www.dpu.dk/om/nus)



**BO MØHL**

Cand.mag. cand.psych. og chefpsykolog på Rigshospitalets psykiatriske afdeling. I en lang årrække har han beskæftiget sig med emnet unge selvskadere og er forfatter til flere udgivelser, blandt andet bogen "At skære smerten bort".

"Den svære ungdom" hedder en ny bog, hvor ti eksperter fortæller om unges forskellige former for mistrivsel, blandt andet ludomani og stofmisbrug, spiseforstyrrelser, ekstrem sport og cutting. Bogen er blevet til på initiativ af Center for Ungdomsforskning og udkommer senere på foråret på Hans Reitzels forlag.

D. 24. marts afholder CEFU 10-års jubilæumskonference med titlen 'Den svære ungdom - Unge i gråzonen' med deltagelse af bl.a. både Bo Møhl og Niels Ulrik Sørensen.

For mere information se: [www.cefu.dk](http://www.cefu.dk)

# 🔪 NÅR IKKE VI HAR KONTROL OVER ANDET, KAN VI I DET MINDSTE PRØVE AT FÅ KONTROL OVER VORES KROP.

Bo Møhl

## Fakta:

### HVAD ER CUTTING?

Cutting er det amerikanske ord for at skære i sig selv med for eksempel barberblade og glas.

Selvskaden kan skyldes lavt selvværd eller smerterne fra en traumatisk barndom, som den unge forsøger at overdøve med cutting. Et forsøg på at få kontrol over et følelsesmæssigt kaos. Cutting kan skabe både psykisk og fysisk afhængighed blandt andet på grund af de smertedæmpende endorfiner, som kroppen udløser, når den unge skærer sig.

### HVAD ER OMFANGET AF CUTTING?

Forsigtige skøn blandt eksperter lyder på, at hver sjette danske pige har prøvet at skære sig.

En undersøgelse fra 2009 af Rigshospitalets chefpsykolog Bo Møhl viser, at ud af tre tusind københavnske gymnasieelever (piger) har 21,5 procent skåret i sig selv og 16,2 procent alene inden for det seneste år.

En undersøgelse lavet for Randers Kommune i 2009 viste, at femten procent af de 15-22-årige piger havde forsøgt sig med cutting. Over en tredjedel af dem har aldrig fortalt andre om det.

### HVEM CUTTER?

Ifølge flere psykologer er den hyppigste cutter en pige mellem 13 og 16 år, som typisk vil gå med tildækkede arme og ben for ikke at blotte ar og sår samt undgå at bade med de andre efter idræt.



Vær opmærksom på, om den unges generelle trivsel forværres, om den unge undgår øjenkontakt og generelt isolerer sig – eller at karaktererne f.eks. pludselig daler voldsomt i skolen. Det kan være tegn på selvskade.

### HVAD SKAL MAN GØRE?

Gode råd til forældre, pædagoger, lærere og andre, der har mistanke om, at en person cutter sig:

Tal om det – så vidt muligt i en åben, munter og let stemning. Lad den unge vide, at man er dér og vil lytte.

Undgå moralske pegefingre og lad være med at skælde ud – det øger kun de unges skamfølelse og får dem til at trække sig mere ind i sig selv.

Fokuser ikke på selve cuttingen – men lyt til den unge og fokuser på årsagerne bag

### HVOR KAN MAN SØGE HJÆLP?

Psykiatrifondens telefonrådgivning: Tlf. 39 25 25 25

LMS Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade: Tlf. 70 10 18 18

Livslinien: Tlf. 70 20 12 01

[www.spiseforstyrrelser.dk](http://www.spiseforstyrrelser.dk)

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)