

CUTTING

– Et stigende problem blandt piger i udskolingen



Det skønnes, at op imod to piger fra hver klasse i udskolingen skader sig selv, og tallet er stigende. ”Cutting”, som fænomenet kaldes, er den mest almindelige form for selvskade og bruges som coping-strategi, når problemer bliver uoverskuelige. Læreren har ofte kendskab til elevens selvdestruktive tanker, hvorimod den selvskadende adfærd ofte er et skjult problem. Når omfanget af problemet tages i betragtning, så mangler lærere og andre fagfolk tæt på ungdommen endnu større indsigt i, hvorledes man identificerer og støtter en selvskadende pige bedst muligt.

Som frivillige på rådgivningssiden Girltalk.dk får vi mange henvendelser fra piger, som skærer i sig selv. Op imod hver anden pige, vi chatter med, skærer eller har tidligere skåret i sig selv. Mange fortæller, at de mangler hjælp og opbakning fra deres netværk, heriblandt deres lærere. Dette er et stort problem, da vi ofte råder pigerne til at betro sig til deres lærere om problemerne, hvis de ikke kan åbne sig over for forældrene. Vores erfaring er, at mange ikke ved, hvordan de skal tackle en cutter, og helt vælger at ignorere problemet eller giver mangelfuld støtte.

Hvad er cutting?

At cutte betyder at skade sig selv, det kan være med et glas-skår, en passer eller en anden genstand, der kan forvolde fysisk smerte. Ofte bliver cutting misforstået som værende et selvmordsforsøg, men det er det omvendte – når en pige skærer, er det en coping-strategi, det er en måde at finde fodfæste i en verden, der til tider kan synes uoverskuelig. Men frem for alt er det en destruktiv handlemulighed, for cuttingen leder pigens ind i en ond spiral, hvor problemer løses på kort sigt, men vokser sig større og større på længere sigt.

De unge piger, som skærer i sig selv, er typisk velfungerende med gode netværk, klarer sig godt i skolen og har udadtil ikke nogen problemer. De opleves som værende målrettede og pligtopfyldende piger, men de kæmper inderst inde med dårligt selvværd, som ofte fører til selvhad. Derfor har de et behov for at straffe sig selv, når selvbilledet krakelerer, og her vælger mange kniven som et redskab til regulering af følelser. Det er ikke umiddelbart synligt, at disse unge piger er bærere af et alvorligt problem, da de oplever de samme problematikker som alle teenagepiger. Forskellen er, at de har et konstant højt stressniveau og en dårlig evne til at berolige sig selv.

Læreren kan gøre en forskel

Man kan som lærer identificere cutting ud fra et helt objektive kriterium; være opmærksom på de piger, som altid vælger langærmede bluser, uanset hvor varmt det er. Det kan være, at de under ærmerne skjuler ar og friske snitsår. Yder-

mere er der nogle mindre synlige tegn på selvskadende adfærd; måske fravælger hun idrætstimer eller bliver overdrevent frustreret over en dårlig karakter. Hendes adfærdsmønstre ændres, og dette kan resultere i manglede relation til veninder og familie, men det kan være vanskeligt at opdage den ændrede adfærd, da pigens netop bruger cutting til at opretholde facaden

Det er vigtigt, at selvskaden tages alvorligt, at familien underrettes, og en evt. behandling påbegyndes. Læreren har ikke en behandlende funktion, men kan være den person, som den unge pige vælger at betro sig til. Det er væsentligt at anerkende denne tillids erklæring, for at pigens føler sig forstået og får mod til at komme ud af den onde spiral. Det er vigtigt, at forældrene bliver involveret, og at dette gøres i samråd med pigens, da man ellers kan miste den tillidsfulde relation. Vær vis omkring din viden. Forklar hende vigtigheden af et samarbejde med de voksne, der er omkring hende, og hjælp hende til at fortælle det selv.

Frirum for pigerne

Girltalk.dk er en ung til ung-rådgivningsside for piger i aldersgruppen 12-24 år, hvor man kan få anonym og fortrolig rådgivning. Som rådgivere kan vi selv relatere til vanskelighederne ved at være teenager, og det styrker pigernes tillid til os. Vi har på den måde en "storesøsterrelation" til pigerne. Dog er det vigtigt at sige, at rådgivningen ikke er behandlende, men blot en brobygning til det allerede etablerede system. Vi opfordrer derfor også mange piger til at opsøge yderligere hjælp, når problematikkerne er mere alvorlige.

Pigernes problemer er meget forskellige og kan omhandle alt lige fra kærestesorg over mobning til cutting. Et af vores mål er at overbevise de unge om, at de kan finde voksne i deres eget netværk, som de kan bruge som fortrolige, da den personlige kontakt er at foretrække. Ofte føler pigerne ikke, at de kan betro sig til familie og veninder, da de er angst for, at den "perfekte" overflade krakelerer. De har en illusion om, at alle ser dem som perfekte unge mennesker, og hvis de tilkendegiver, at de har problemer, vil familien føle en stor skuffelse. Girltalk.dk er et frirum, hvor pigerne kan få afløb for problemer, uden at deres netværk får kendskab til dem. □

- Vil du vide mere om cutting? Anna Lyng og Majbritt Linde har netop udgivet bogen "Når det skærer i hjertet".
- Er du forælder, eller kender du en med teenagebørn? Girltalk har en forældrelinje, hvor du som pårørende kan søge gratis råd og vejledning på www.foraeldrelinien.dk
- Girltalk.dk tager ofte ud på folkeskoler og holder foredrag om selvværdsproblematikker. Hvis du/I er interesserede, kan foredrag bookes på www.girltalk.dk