

FORORD

Hvorfor gør de det, de unge mennesker? Hvorfor skærer de i sig selv? Hvorfor går de rundt med et barberblad eller et glasskår i lommen eller i tasken, så de til enhver tid kan snitte sig i armen, når og hvis frustrationerne vokser dem over hovedet? Hvorfor giver det tilfredsstillende, lystfølelse at mærke kniven glide gennem huden og se blodet løbe ned ad armen? Og hvorfor er der nogle, der ligefrem bliver afhængige af skæreriet, ligesom man kan blive afhængig af stoffer?

Spørgsmålene er mange, når det gælder det mærkelige fænomen, der går under navnet cutting (skæveri). Svarene findes i denne bog. Her beskrives de mange former for selvskade – cutting er kun en af dem. Og man får indsigt i de komplicerede psykologiske og biologiske mekanismer bag selvskade, den vanskelige behandling, de pårørendes fortvivlelse og meget mere.

Nogle vil måske bagatellisere problemet og sige, at det da kun kan dreje sig om en lille del af ungdommen. Desværre nej. Det er et langt større problem, end vi tror. Omkring 3-4% af befolkningen. Og blandt unge er det omkring 15% – og tallet synes stigende. Der sidder fx et par piger i hver gymnasieklasse. Og blandt mennesker med psykisk sygdom ses selvskade hos op mod halvdelen.

Når problemet er større, end vi tror, hænger det sammen med, at det er et skjult problem. De fleste 'cuttere', som de kaldes, skjuler deres tilbøjelighed, deres sår og ar. De beder ikke om hjælp, og de gør det ikke for at få trøst og omsorg. De fleste gør det for at overleve, for at skære smerten bort, for at klare den psykiske smerte, som de ikke kan eller har lært at klare på anden vis.

Det er altså noget alvorligt, vi her taler om. Noget, vi alle bør kende til og være opmærksomme på. Det kan være din egen kønne datter, din kammerat, din nabos søn. Du ser det bare ikke.

I PsykiatriFonden er vi glade for at kunne udgive denne bog om “At skære smerten bort”, skrevet af chefpsykolog Bo Møhl fra Rigshospitalets psykiatriske klinik. Han er ekspert på området, er fortrolig med den eksisterende litteratur og har selv set og behandlet utallige mennesker med selvskade. Han har her skrevet en bog, der kan læses både af cutteren selv og af dennes familie, der i afmægtig fortvivelse har brug for viden om fænomenet. Men bogen er i lige så høj grad tiltænkt de professionelle, som skal stille diagnosen og iværksætte en behandling. Det gælder fx lærere og medarbejdere i skoler og ungdomsinstitutioner, praktiserende læger samt psykologer og psykiatere i det offentlige og private sundhedsvæsen. Bogen er lettilgængelig, men samtidig præget af en videnskabelig grundighed med mange litteraturhenvisninger (markeret med et hævet tal i teksten), der kan være nyttige for den, der gerne vil se nærmere på de undersøgelser, der ligger til grund for de mange informationer.

Cutting ‘smitter’, tilbøjeligheden breder sig. Men det nytter ikke at lukke øjnene. Tværtimod. Kun gennem viden og forståelse kan vi blive bedre til at håndtere og forebygge problemet.

Jes Gerlach
PsykiatriFondens formand