

INDHOLD

	Forord5
1	Indledning7
	<i>At dyrke smerten</i>7
	<i>Vi foretager alle irrationelle handlinger</i>8
	<i>Behandlere reagerer følelsesmæssigt på selvskade</i>9
	<i>Om bogen</i>11
2	Definitioner15
	<i>Selvskadende handlinger er ikke selvmordsforsøg</i>16
3	Kropslig selvskade – et nyt fænomen?21
	<i>Kulturelt accepterede former for selvskade</i>22
	<i>Sygelige former for selvskade</i>24
4	Klassifikation af selvskadende adfærd29
	<i>Det historiske perspektiv</i>29
	<i>Impulsiv og tvangsmæssig selvskade</i>31
	<i>Selvskade – en selvstændig diagnose?</i>34
	<i>Forskellige metoder til selvskade</i>37
5	Cutting – at skære sig41
	<i>Huden</i>41
	<i>Redskaberne og sårene</i>42
	<i>Blodet</i>43
	<i>Følelserne, lettelsen, skammen – og de nye cuttere</i>45
	<i>Myten om cutteren som opmærksomhedssøgende</i>46
6	Hvor stort er problemet?49
	<i>Et stigende problem blandt unge</i>49
	<i>De foreløbigt bedste tal</i>50
	<i>Øget hyppighed ved psykisk sygdom</i>51
	<i>Den typiske cutter</i>52
	<i>Køn og cutting</i>53
7	Hvorfor skærer man sig?57
	<i>Dissociering – opsplnitning af personligheden</i>57
	<i>Seksuelt misbrug som baggrund for selvskade</i>59
	<i>En følelse af kontrol</i>61
	<i>Effekt af cutting – selvmedicinering</i>63

8	Coping ved hjælp af cutting	65
	<i>De følelsesmæssige motiver bag cutting</i>	65
	<i>Andre motiver til at skære sig</i>	75
	<i>Selvskadens onde cirkel – fra selvmedicinering til afhængighed</i>	76
9	Psykologiske forklaringer på selvskadende adfærd	81
	<i>Affektreguleringsmodellen</i>	82
	<i>Grænsemodellen</i>	85
	<i>En brik i personlighedsforvaltningen</i>	89
10	Biologiske forklaringer på selvskadende adfærd	91
	<i>Signalstoffer og hormoner</i>	91
	<i>Afhængighed</i>	93
	<i>Variierende grader af afhængighed</i>	94
	<i>Ikke alle bliver afhængige af cutting</i>	95
11	Masochisme og selvskade	99
12	Behandling	103
	<i>“Ingen elsker en selvskader”</i>	103
	<i>Behandlerens følelser</i>	103
	<i>Selvskadende adfærd kan være svært at opdage</i>	106
	<i>Selvskadende adfærd ‘smitter’</i>	107
	<i>Psykoterapeutisk holdning</i>	108
	<i>Behandlingsmotivationen</i>	112
	<i>Kædeanalyse til forståelse af selvskade</i>	115
	<i>At holde ud</i>	117
	<i>Krisekort</i>	118
	<i>Specifikke psykoterapeutiske metoder</i>	120
	<i>Medicinsk behandling</i>	121
	<i>Der er ofte lang vej – om Saras komplicerede liv</i>	124
	Litteratur	131
	Bilag	134
	Billedliste	138