

– Selvskading ble en måte å løpe fra smerten på

– Jeg følte jeg fikk puste for første gang på lenge, sier Karianne Marlena Zachariassen (26) om hvordan det følte første gang hun rispet seg i armen med en saks.

Tekst Johan Alvik Foto Privat

Første gang Karianne Marlena Zachariassen skadet seg selv, satt hun hjemme på barnerommet i Vennesla og gråt. Hun var 14 år.

– Alt var så vondt, og jeg kunne ikke forstå hvordan jeg skulle klare livet, sier hun.

Med ett tenkte hun på en jente hun hadde sett. Jenta hadde arr på armen. Det gikk rykter om at hun skadet seg selv.

Jeg tenkte litt over det og fant ut at jeg var villig til å prøve hva som helst hvis det kunne hjelpe. Jeg tørket tårene, gikk ut på kjøkkenet, hentet en saks, inn på rommet igjen, satt meg ned og rispet meg på armen. Der og da følte det som om jeg hadde funnet løsningen i livet. Jeg følte

erfaringskonsulent i ABUP, avdeling for barn og unges psykiske helse på Sørlandet sykehus. Der fikk hun selv god hjelp for en del år siden. I tillegg studerer hun helse- og sosialfag.

Kaos av følelser

Når Karianne Marlena Zachariassen tenker tilbake og skal forklare hva hun følte da selvskadingen startet for 12 år siden, beskriver hun et kaos av følelser.

– Jeg begynte å skade meg fordi jeg hadde så mange vonde følelser jeg ikke forstod, og som jeg derfor ikke klarte å forholde meg til. Jeg vokste opp med foreldre som hadde nok med seg selv, og som derfor ikke klarte å se meg, bekrefte meg

Det boblet hele tiden, selvskadingen bare sørget for at det boblet litt lengre i stedet for å koke over, forklarer hun.

Men selvskadingen ga Karianne Zachariassen bare en liten pause fra smertene hun følte.

– Smerten og kaoset innhentet meg hele tiden, og jeg ble mer og mer avhengig av den pausen selvskading ga meg. Det var destruktivt, for til slutt var det slik jeg taklet livet. Det ble aldri nok skading, aldri dypt nok. Og jeg ble mer deprimert, fordi det som en gang hjalp, var blitt en fiende og hadde tatt over livet mitt. Jeg skadet meg for å klare å smile like mye som de andre. Jeg trodde at om jeg bare fikk ut noe av helvetet inni meg, så ville jeg klare livet litt til. Og når blodet rant så jeg for meg at dritten, smerten og kaoset rant ut. Og blodet var jo lettere å forholde seg til enn det indre som jeg ikke forstod, sier Zachariassen.

– Hvor på kroppen skadet du deg?

– Først på armene, etter hvert skadet jeg meg og på beina. For å skjule arrene gikk jeg mye med lange ermer og svettebånd, sier hun.

Er det forskjell på den smerten du føler

«Jeg trodde at om jeg bare fikk ut noe av helvetet inni meg, så ville jeg klare livet litt til.»

jeg fikk puste for første gang på lenge, sier Zachariassen.

Karianne Marlena Zachariassen har sluttet å skade seg selv. Hun jobber som

og mine følelser. Til slutt ble alle følelsene til et stort kaos. Selvskading ble en måte å løpe fra smerten på. I mitt indre var jeg som en gryte som holdt på å koke over.



SKADET SEG: – Jeg ble avhengig av den pausen selvskadingen ga meg, sier Karianne Marlina Zachariassen.

når du skader deg selv og når du blir skadet?

– Veldig forskjell! Jeg har jo alltid vært den som hyler ut hvis jeg skulle skjære meg på papir for eksempel. Det er kjempevondt. Men med selvskading var lettelsen over å slippe noe av det vonde i mitt indre mye større enn den fysiske smerten. I dag har jeg litt problemer med å forstå hvordan jeg kunne klare det, og det sier meg mye om den psykiske smerten jeg hadde, sier Zachariassen.

Læreren tok grep

Det var på skolen at Karianne Zachariassen først fikk hjelp. I drøyt ett og et halvt år hadde hun skadet seg uten at noen oppdaget det. Hun kjempet med tunge tanker - og en dag spurte en lærer om noe var galt.

– Jeg var så heldig å ha en lærer som brydde seg og som spurte. Jeg turte å åpne meg litt for henne. Og hun ble bekymret fordi hun så en veldig deprimert jente, sier Zachariassen.

Læreren tok kontakt med helsesøster på skolen, som kontaktet en lege.

– Før jeg visste ordet av det satt jeg på møte sammen med denne læreren på

BUA, som barne- og ungdomsavdelingen het den gang. Jeg syntes det var veldig skremmende å komme i behandling, men jeg følte meg fort ganske heldig.

Zachariassen fikk god hjelp av psykologen på BUA.

– Jeg kom til barne- og ungdomsavdeling med diagnosen depresjon. Da behandleren spurte om jeg skadet meg, klarte jeg ikke annet enn å si nei. Jeg skammet meg. Jeg var redd for hva hun ville tenke, men mest av alt redd for at hun ville ta det fra meg. Men etter hvert som jeg ble litt tryggere på henne, klarte jeg å si det. Hun kunne ikke ha møtt meg på en bedre måte. Hun var ikke opptatt av å fjerne det, men erstatte selvskadingen med noe mer konstruktivt. Hun så på det som et språk, hvor hun skulle være tolk. Og det er noe jeg synes er et viktig utgangspunkt i forhold til selvskading, det er et språk, et symptom for noe, ikke et problem som skal fjernes, sier Zachariassen.

Lagde bøker

– Psykologen tenkte at det ville være lettere for meg i starten å skrive, så vi

NYTTIG PÅ NETT

www.selvskading.info er en nettside for personer som skader seg selv med vilje. På siden finnes informasjon om selvskading, og hvordan man kan få hjelp. Det gis også gode råd til foreldre med barn som skader seg selv og til venner av selvskadere. Siden blir drevet av Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF).

lagde to bøker vi kalte terapibøkene. Og i disse bøkene startet mye av terapien. Vi vekslet bøker fra uke til uke. Jeg skrev og hun svarte i disse bøkene. For meg var det viktig at det som ble skrevet i bøkene var i bøkene og ikke ble tatt opp i timen, det var en trygghet for meg i starten. Etter hvert som jeg ble tryggere på å skrive, gjennom de bekreftelsene jeg fikk i boken, var det lettere å sette ord på ting i timene. Jeg hadde også hjemmeoppgaver, som at jeg skulle skrive før jeg skadet meg, for å gjøre meg bevisst på hvorfor jeg ønsket å skade meg, og om jeg kunne erstatte det med noe annet. Gjennom disse oppgavene ble jeg tvunget til å kjenne etter og prøve å finne ord. Det ble i begynnelsen mye fram og tilbake, og det



LEVER LIVET: I dag har Karianne Marlena Zachariassen det godt, takket være at hun fikk behandling.

var ikke lett, men hun dømte meg aldri, og det var viktig for meg.

Da Zachariassen var 18 år, ble behandlingen endret. Psykologen hun gikk hos tok permisjon, og nye behandlere ble involvert.

– Jeg måtte over i et system som tenkte, snakket og så på ting veldig annerledes. Jeg følte at det var mye pekefingermentalitet. Selvskadingen ble sett på som «vanskelig». Et problem som måtte fjernes. Fokuset ble rettet mot kniven og ikke hvorfor og hvordan de kunne hjelpe meg til å erstatte kniven med noe konstruktivt. Det gjorde at jeg igjen begynte å skade meg mer.

Hjelp av sykepleier

Da Zachariassen var 19 år kom en psy-

kiatrisk sykepleier inn i livet hennes, og ga henne den behandlingen og støtten hun trengte.

– Jeg var heldig og fikk hjelp av en psykiatrisk sykepleier som var veldig dyktig og klarte å møte meg på en god måte. Hun hadde mye av de samme tankene som psykologen jeg hadde hatt før jeg ble 18 år. Både sykepleieren og den første psykologen møtte meg som et menneske i møte med et menneske. Derfor er jeg der jeg er i dag. Jeg tror at den beste hjelpen ofte kan være et ekte menneskelig møte, hvor nettopp begge bare er et menneske, men med noen roller. Det blir for meg uforståelig med denne maktbalansen som ofte kommer med et system.

– Når skadet du deg selv sist?

– Jeg husker ikke siste gang jeg skadet

meg, kanskje fordi det ble så sjeldent mot slutten, og fordi jeg ikke fokuserte så mye på det, men det er noen år siden. Jeg skader meg ikke i dag, og jeg er «friskmeldt». For min del tenker jeg da symptomfri. Jeg tenker at jeg ble frisk fordi jeg traff noen kloke folk på min vei som klarte å hjelpe meg på en ok måte, med en relasjonell behandling. Det kan godt være at jeg hadde klart meg på en eller annen måte uten behandling, men jeg hadde ikke hatt det så godt som jeg har det i dag.

– Hvilke råd vil du gi til fagfolk som jobber med personer som skader seg selv?

– Selvskading er et språk, et symptom for noe, ikke et problem. Fokuset bør derfor være på hvordan man kan hjelpe pasienten til å finne andre måter å få ut sin smerte på, i stedet for å skulle fjerne selvskadingen uten videre. Det kan ikke fjernes, men det kan erstattes. Hvis man er opptatt av å fjerne det, vil man øke selvskadingen. Selvskading er en overlevelsesstrategi, og man kan ikke uten videre fjerne en overlevelsesstrategi, men man kan sammen finne andre metoder. ■

På landskonferansen 9. mai forteller Karianne Marlena Zachariassen om sine erfaringer.

Les om selvskading

Egenopplevelser

Selvskadingens dynamikk handler om personers egenopplevelser av indre smerte og om hvordan de forholder seg til denne smerten ved å kutte seg og lage arr. Gjennom nyansering og utdypning av psykologiske prosesser bak det selvpåførte arret, ønsker forfatterne å bidra med økt forståelse om selvskading.



Forfatteren Kristin Ribe skriver om egen erfaring med å kutte seg. Ribe beskriver hvordan psykisk helsevern og venner gradvis hjalp henne å få det bedre.

Psykolog Anita Moe skriver om hva det å skade seg betyr for ungdom og voksne, og om veien mot å kutte seg mindre og å mestre livet bedre.

Selvskadingens dynamikk, Universitetsforlaget

Om teori og praksis

Hvordan kan noen skade seg frivillig? Hvem gjør det, og hvorfor? Hvordan skal man hjelpe noen som skader seg selv?



Forfatteren Sofia Åkerman har skrevet ut fra et personlig perspektiv der pasienterfaringer, teori og praktiske råd går hånd i hånd. Boka retter seg til de som er syke, deres pårørende, skole- og helsepersonell, studenter og andre som vil lære noe om hvordan man best kan forstå og hjelpe noen som skader seg selv.

For å overleve, Humanist forlag

Praktisk tilnærming

I Selvskading beskriver psykolog Svein Øverland hvordan selvskading opplever av dem som skader seg selv, og hvordan selvskading kan forstås som et forsøk på mestring. Han presenterer ulike innfallsvinkler til behandling av selvskading, og praktiske verktøy for å hjelpe ungdom til å slutte å skade seg.

Målgruppen er fagfolk både i førstelinjetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Svein Øverland er spesialist i klinisk psykologi med ferdypning i psykoterapi og familierapi. Han veileder faggrupper om selvskading.

Selvskading - en praktisk innføring, Fagbokforlaget

