

Livet med Kniven

- en sociologisk undersøgelse af piger med selvskadende adfærd



Speciale i Sociologi
Katrine Copmann Abildgaard
Aalborg Universitet 2009
Vejleder: Michael Hviid Jacobsen

Forord

Der skal lyde en særlig tak til de fem unge piger, der har deltaget i undersøgelsen og hvis tanker og oplevelser ligger til grund for denne undersøgelse. Særlig tak til Sara og Marie for inspirerende samtaler og for lån af dagbogsnotater og tegnehæfter. Ligeledes en tak til min vejleder Michael Hviid Jacobsen for støtte og opbakning.

Katrine Abildgaard

Antal ord i rapporten: 38.760

Vedlagt er bilag bagerst i rapporten, samt interviewudskrifter på cd-rom
Forsidens illustration er tegnet af en unge pige med selvskadende adfærd.

Indholdsfortegnelse

Kapitel 1	5
Problemfeltet indkredses	7
Problemformulering	12
Kapitel 2	15
Afvigende og patologiske selvskadende handlinger:	17
Den traditionelle cutter og den ”nye” cutter	18
Hvad er en selvskadende handling?	20
Afgrænsning	21
Tidligere undersøgelser	22
Undersøgelse fra Girtalk	24
Kapitel 3	27
Teorien som vejledende	28
Adaptiv teori og orienterende begreber	29
Videnskabsteoretisk fundering	43
Tilgangen til feltet	45
Det kvalitative valg	46
Observation	48
Forberedelse til feltet	51
Etik	53
Forholdet mellem observation og interviews materiale	55
Kapitel 4	57
Analysestrategi	58
Skærende fortællinger	60
Håndtering af selvskaden	64
Den tvetydige smerte	65
Vejen til smerte	67
At få et kick	70
Afhængighedens onde cirkel	71
Kontrol af selvskaden	74
Skammen over selvskaden	78
Straf som redskab	79
At håndtere Stigma	81
Hemmelighedskræmmeri	85
Genialitet og struktur	86
Det skjulte stigma	87
Fascination af ar	88
Selvskaden i cyberspace	92

Kapitel 5	102
Perspektiverende og afsluttende bemærkninger.....	108
Litteraturliste	109
English summary	112

På en række teenage-værelser rundt om i Danmark er det ikke kun hemmelige dagbøger og kærestebreve, der fylder skufferne. Barbarblade, glasskår, knækkede cd'er eller andre skarpe genstande er også en del af inventaret

Livet med Kniven – en sociologisk undersøgelse af unge piger med selvskadende adfærd.

Kapitel 1

- en introduktion til undersøgelsen, hvor problemfelt og problemformuleringen præsenteres.

Lines historie

Det er 5 år siden at hun begyndte at skære i sig selv for første gang. Line er lige blevet 18 år og hendes "karriere" som cutter startede, da hun var 13 år. Selvskaden har fyldt utrolig meget i hendes liv og hun har været meget igennem i hendes forholdsvis korte liv. Hun har utallige gange været indlagt på psykiatriske afdelinger og har været anbragt på en institution hvor hun har været overvåget 24 timer i døgnet pga. hendes til tider meget selvskadende adfærd, selvmordstanker og angst.

"Lines Historie" hedder den bog, som hun har skrevet for halvandet år siden, og den har været startskuddet på dette speciale, da hendes hjerteskrærende og ærlige beretninger om sit liv med selvskade, satte mange tanker og en stor undren i gang hos mig.

Jeg skar mig i armen i skolen, svøbte det i toiletpapir og jeg gik aldrig i andet end langærmede trøjer for at skjule det. Jeg havde konstant en glad facade, og jeg gjorde mig umage for ikke at vise mine omgivelser at der var noget galt. Men indeni var jeg ved at falde fra hinanden. Jeg havde det meget dårligt med mig selv, og syntes at jeg gjorde alt forkert. Jeg ville gerne gøre det så godt det hele. – Være en god storesøster for min lillebror, være høflig og venlig, dygtig til mine skoleting, hjælpe til derhjemme, tale pænt og være køn. Men jeg følte ikke jeg var nogen af tingene selvom jeg virkelig prøvede. Mine krav til mig selv var (og er) tårnhøje. Faktisk umulige at leve op til. Så lige meget hvad jeg gjorde og sagde var det ikke godt nok.

Det blev starten til et liv hvor det selvskadende fyldte mere og mere. Det blev starten til et liv hvor jeg fandt på flere og flere måder at være det på, og hvor der skulle mere og mere til før jeg syntes det var "nok". Det blev starten på et liv hvor det selvskadende tog mere og mere overhånd.

Der er mange der ikke forstår hvorfor jeg er selvskadende. Jeg vil prøve at forklare det: Når jeg f. eks skærer mig er det eneste jeg tænker på, smerten i armen. Jeg glemmer alt andet end smerten. Glemmer hvor skidt jeg har det. Glemmer alt det triste, alt det mørke. Glemmer hvor meget jeg hader mig selv, hvor dårligt et menneske jeg er. Det er den eneste smerte jeg selv kan kontrollere. Smerten indeni, den psykiske smerte, kan jeg ikke kontrollere en meter. Den har så meget kontrol over mig, og til tider kan jeg intet gøre. Den bestemmer og har bestemt over mit liv mere end noget andet. (Lines Historie 2007)

Dette er et lille udsnit Lines historie, men den kunne være skrevet af andre piger. Piger der i teenageårene mister selvværd, hvilket kan give alvorlige konsekvenser. Konsekvenser der kan følge et menneske i lang tid eller for altid, og som gør tilværelsen ekstra vanskelig at holde ud.

Problemfeltet indkredses

De skærer i deres arme, ridser dybe rifter ned i huden som får blodet til at strømme. Den fine hud på underarmen er stribet af røde ar, der fortæller en historie om smerte, vrede og sorg.

I løbet af de sidste år har et nyt fænomen blandt unge piger domineret landet over. Et fænomen der tidligere hørte til på de psykiatriske afdelinger, men som nu er blevet et fænomen der eksisterer bl.a. i mange folkeskoleklasser og er udbredt blandt mange teenagepiger. Fænomenet bliver omtalt som cutting eller selvskadende adfærd.

Medierne beretter om unge piger der skærer i sig selv, rådgivningstelefonerne og netmødesteder melder om stigende antal af unge, der henvender sig med deres problemer i form af selvskadende adfærd. Det er efterhånden blevet et langt større problem end man tror. Det kan hænge sammen med, at de fleste ”cuttere”, som de også kaldes, skjuler deres tilbøjelighed, deres sår og ar. De fleste gør det ikke for at få opmærksomhed eller omsorg. De 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, mener Bo Møhl, der er chefspsykolog på Rigshospitalets psykiatriske klinik, der er ekspert på området (Møhl:2006:5). Mange piger fører en hemmelig, destruktiv tilværelse, hvor de gemmer sår og ar bag svedbånd og lange ærmer. Deres bedrifter foregår i det skjulte og de har kreative skjulesteder til de skarpe genstande. De personer er som oftest ensomme, har lavt selvværd eller bliver mobbet. At forvolde stærke smerter på sig selv, er en måde hvorpå den unge kan håndtere sine problemer. Og det vil i deres tilfælde sige at de forsøger ved selvskaden, at flytte fokus fra de indre smerter til de ydre.

At udsætte sig selv for stor smerte og påføre kroppen livsvarige grimme ar, kan for mange virke sygeligt, frastødende og uden mening. Det kan være vanskeligt at begribe, hvordan et ungt menneske kan prikke, skære eller slå sig selv til blods og derefter føle lettelse, nydelse og frihed. De selvskadende handlinger er for de fleste piger ikke et forsøg på at begå selvmord, da det er meget bevidste snit de foretager, der går lige til grænsen. Det skal ikke betragtes som et selvmordsforsøg, tværtimod, mange gør det for at overleve (Lynge&Linde 2007:22).

Som nævnt har der i de seneste år været meget fokus på fænomenet. I medierne har der også været meget fokus på selvskade og der er ofte blevet draget paralleller til bl.a. modeverdenen. Der har været tendens til at forbinde selvskade med et modefænomen eller en ny trend. En af grundene til dette kan skyldes, at der har været en del opmærksomhed på stil- og modeikoner som er eller har været selvskadede. Kendte personer der af en eller anden årsag har skåret sig i håndleddene og er i

medierne blevet fremstillet som cuttere. Det er bl.a. kendte personer som Amy Winehouse, Angelina Jolie, Lindsey Lohan og Prinsesse Diana. Et kendt rockband¹ har sågar skrevet tekster om selvskade og har til koncerter berettet om den nydelse de har haft ved at skære i dem selv. Denne tendens mener nogle, kan være medvirkende til at unge begynder at skære i sig selv. Det ikke direkte blevet påvist, at der er en sammenhæng, men noget tyder på at unge piger og drenge nemt kan blive påvirket af disse tendenser.

Morten Hoff, der er ph.d. og adjunkt på Institut for Litteratur, Kultur og Medier ved Syddansk Universitet, mener at tilvæksten i fænomenet ikke alene skyldes, at nogle unge har haft en traumatisk baggrund der kan udvikle selvskadende adfærd, men man kan også opfatte det som en ungdomskultur, hvor selvskaden fungerer som en udtryksform på samme niveau som piercinger og tatoveringer, dog med andre problematikker og konsekvenser forbundet. Han mener at vores forhold til kroppen har ændret sig og den har fungeret som et redskab til vores selvrealiseringsprojekt. Der er en sammenhæng mellem kultur, krop og identitet og ifølge Morten Hoff har kroppen fået en anden betydning og den bliver brugt i mange flere sammenhænge end tidligere (Kristensen 2007).

Man kan anskue den selvskadende adfærd fra en kulturteoretisk vinkel, hvor selvskade kan være en adfærd afledt af generelle problemstillinger knyttet til identitetsdannelsen i vor tids kultur. Og for at få denne vinkel med i problemstillingen kan man se på hvordan selvskaden hænger sammen med udtryksformer og søgeprocesser i ungdomskulturen. I denne forbindelse skal det nævnes, at der er delte meninger om hvorledes den selvskadende adfærd er afledt af kulturen og samfundsmæssige forandringer eller om den udspringer af mere psykologiske forklaringer om selvskaden som en simpel ydre manifestation på noget meget større, som f.eks. de psykiske følger efter fysisk, psykisk eller seksuelle overgreb i den tidlige barndom. Nærværende speciale har ikke til formål at tage stilling til hvilken tilgang der er mest rigtig, men eftersom dette er et sociologisk speciale, vil dette selvfølgelig tage udgangspunkt i samfundet og kulturen, dog uden at negligerer de psykologiske og lægefaglige aspekter. Dette speciale vil ligge i spændingsfeltet mellem de forskellige opfattelser og inddrage relevante problemstillinger i forhold til specialets problemformulering, som bliver præsenteret senere.

På baggrund af ovenstående kulturteoretisk vinkel kan man sige, at den opfattelse af unge og kultur der generelt er inden for ungdomsforskningen er, at unge i dag har den opfattelse, at de selv kan skabe deres identitet og sociale ståsted. Den tyske filosof Thomas Ziehe (Ziehe 1989, 1983),

¹ En engelsk rockgruppe ved navn Manic Street Preachers, som fik kultstatus for sine selvpåførte skader - skader der blev efterlignet og videreudviklet af bandets fanskare.

beskriver hvordan ungdommen har gennemgået en individualisering hvor de unge i dag har uanede valgmuligheder. Han påpeger, at de faste rammer, som eksisterede før i tiden nu er nedbrudt, og de unge er i langt højere grad med til at definere sig selv og sætte dagsordenen for sit eget liv.

De unges livsprojekt er ifølge Ziehe en følge af den kulturelle frisættelse der er præget af øget refleksivitet, dvs. muligheden for at forholde sig til sig selv. De kan således iagttage, afbilde, tematisere og kommentere sig selv på mange måder (Ziehe 1989:12). Ligeledes er deres selvdannelse præget af en utrolig formbarhed – alt lader sig forme – de unges kroppe, deres udseende, deres evne til at kommunikere, nærmest hele den sociale identitet (Ibid:13). At de unge har uanede muligheder, kan skærpe oplevelsen af frihed, idet der med de nedbrudte rammer på den ene side eksisterer stort set frie valgmuligheder, er der på den anden side en stor forvirring angående disse valgmuligheder.

Ziehe taler om, at individet iscenesætter sig selv i moderniteten, i et forsøg på at gøre tilværelsen meningsfuld og i forlængelse heraf vil jeg henvise til den britiske sociolog, Anthony Giddens idé om individets selvfortælling, hvor et individs selvidentitet ikke er konstant, men bliver til på baggrund af individets valg og dets selvfortælling. Gennem det enkelte individs selvfortælling, kan individet forholde sig omverdenen, og løbende reflektere over egne erfaringer, som en del i dannelsen af selvidentiteten. Det har midlertidige den konsekvens, at individet hele tiden skal vælge, tage stilling og stå til ansvar for egne valg. De mange valg, muligheder og skriftende råd til hvordan det gode liv opnås, kan skabe forvirring og problemer med at finde et passende ståsted. De mange valgmuligheder gør det ifølge Giddens nødvendigt, at individet har en grundlæggende tillid. Den ontologiske sikkerhed er den tillid, der skabes i de første år af et menneskes liv. Ontologisk sikkerhed opnås ved at forældrene giver barnet grundlæggende tryghed og tillid, blandt andet gennem rutiner. Disse er med til at skabe en emotionel accept af omverdenen, som samtidig er afgørende for, at individet kan skelne mellem hvad der er 'mig og ikke-mig', uden at denne adskillelse fra omgivelserne får traumatiske følger. Den ontologiske sikkerhed gør, at individet senere bliver i stand til at træffe sammenhængende valg. Individet oplever i så fald at dets valg er konsistente og giver mening. For at skabe en sammenhængende selvidentitet skaber individet en 'selvfortælling'. Den er konstitueret af ydre begivenheder, som individet indfører i 'sin' historie, så den virker forklarende for, hvorfor selvidentiteten er blevet som den er. (Giddens 1991: 121-122)

Mange unge mestrer til fulde de mange valg og udfordringer, som samfundet i dag stiller dem, mens andre unge slet ikke har forudsætningerne for at klare dette forventningspres. Desværre oplever unge i dag, at det er dem som person, der spiller fallit, når tilværelsen ikke vil lykkes. Det pres der

er fremherskende i nogle miljøer, hvor alt drejer sig om individets eget ansvar, er en af de vigtigste årsager til, at vi i dag ser et stigende antal af især piger der skærer, brænder og sulter sig selv. *"Hvis du ikke kan opnå den sociale anerkendelse på andre måder, kommer de her "løsninger" på banen for at skabe identitet"* siger Bo Møhl (Relster: 2008).

I forhold til aspektet omkring socialaccept kan det være nyttigt at inddrage Alex Honneths anerkendelsesteorier, hvor social anerkendelse er helt fundamental for alle individers identitetsdannelse. *"Selvtillid, selvagtelse og selvværdsættelse er alle tre ontogenetiske udviklingstrin, der indgår i indbyrdes relation i ideen om det gode liv"* (Honneth 2009: 15). Anerkendes individet ikke, eller er det ude af stand til at få følelsesmæssig støtte, respekt eller social agtelse, risikerer det at miste det positive forhold til sig selv, som netop er grundlæggende for individets selvudvikling. Manglende anerkendelse kan føre til at individet føler sig krænket og de forskellige krænkelserformer der optræder i samfundet kan skade den individuelle eller en gruppes selvværdsættelse. (Ibid:17-18) I forbindelse med denne undersøgelse er en krænkelserform, at piger med selvskadende adfærd anses som stigmatiserede af det omgivende samfund, hvilket medfører at pigerne føler sig nedværdiget og søgen efter anerkendelse opstår.

Den norske læge og psykiater Finn Skårderud ser, hvordan kroppen bliver et mere og mere brugt værktøj over for den psykiske smerte. Ifølge Skårderud udspringer nutidens problemer blandt andet af en ændring i vores grundlæggende problemstilling i det postmoderne samfund.

"Vi er kommet til toppen af Maslows berømte behovspyramide, hvor det handler om selvrealisering, hvilket sætter stigende forventninger til originalitet, det ekstraordinære og det unikke. Gemt i denne stræben mod individualisering ligger risiko for isolation og ensomhed som en følge af utilstrækkelighed," siger Skårderud. Her henvises til sociologen Zygmunt Baumanns beskrivelse af kulturen som tiltagende flydende og ustabil, og hvor forudsigeligheden er en mangelvare. Den udflydende verden bliver for de unge en trussel, og de søger mod kroppen som det sidste faste holdepunkt. *"De unge mangler noget, de kan tage og føle på. Kroppen kommer med andre ord til undsætning over for den kulturelle kompleksitet, der fører til psykisk ustabilitet,"* siger Finn Skårderud. (Ibid.)

Kroppen er blevet et vigtigt kommunikationsmiddel og de unge bruger den til bl.a. at kunne udtrykke deres personlige livshistorier og identitet. Derfor kan man sige, at kroppen sladrer om kulturen. Selvskade kan være en måde, hvorpå man udtrykker sig selv og den virkelighed, som man oplever. Smerten kan ses på kroppen, og den er en del af pigernes udtryk og identitet.

Der er efterhånden kommet mere forskning på området, specielt med fokus på de psykologiske og psykiatriske sider af den selvskadende adfærd. Dog må man erkende, at der ikke lægges meget vægt på de sociale og sociologiske aspekter. Det er kun i et begrænset omfang, at de selvskadende handlinger er blevet berørt som vekselvirkninger mellem individet og den samfundsmæssige kompleksitet.

Den seneste forskning viser, at det er et voksende problem og at der i dag er mange flere unge der skære i sig selv end tidligere. Disse forskningsresultater bliver fremstillet senere i specialet.

Undersøgelser viser, at helt op mod 17 procent af alle unge piger i Danmark har gjort skade på sig selv en eller flere gange (Center for Selvmordsforskning). Fænomenet er også udbredt i udlandet, men tallene for Danmark er væsentligt større. I 1990'erne oplevede man i Danmark mange tilfælde af bulimi og anoreksi blandt unge piger. Nu ser det ud til, at mange i stedet vælger at skære i sig selv, når livet gør ondt.

Inger Becker der er distriktssygeplejerske på Aalborgs Psykiatriske Sygehus har set selvskadende adfærd dukke op i begyndelsen af 1990'erne. Hun fortæller i et interview til mybody.dk, at i starten opfattede hun og hendes kollegaer landet over den nye psykiske adfærd blandt piger, som opmærksomhedssøgende og havde en meget forenklet måde at tænke om det på, end hvad de har i dag. Der er kommet mere viden på området og personalet er bedre rustet i dag, fortæller Inger Becker, men hun har stadig svært ved at give en enkel forklaring på, at tilfældene af selvskade pludselig dukker op. Men hun afviser ikke, at man ligefrem kan tale om cutting som en trend.

”jeg tror jo ikke, at der bare er nogen, der skærer i sig, hvis det ikke er fordi, de mistrives. Det er ikke noget man gør for sjov. Der bliver snakket om det. Og så finder man ud af, at det er en løsning på en eller anden led” ...”Jeg tror helt klart, at det er ”smitsomt”. Altså hvis du er i en kultur, hvor du taler med dine kammerater om det, og det er en løsningsmodel. Det kommer meget an på den subkultur, som den unge er i, om det er acceptabelt. Det, vi har kunnet se fra skoler, er, at det er en adfærd som smitter...”

Yderligere påpeger Inger Becker, at selvskadende adfærd i dag hører til de mere normale psykologiske tilstande som stress, pres og manglende trivsel. Hvor man før i tiden anså det som en rent belastet psykisk tilstand. (Rude 2006)

De fleste kan have svært ved at forstå, at der stadig er flere specielt yngre mennesker som udviser en selvskadende adfærd. Set udefra kan det virke som en sygelig og forvirret handling, da smerte normalt er noget vi forsøger at undvige. Men udviklingen i den moderne kultur viser alligevel tendenser, der forbindes med smerte eller selvdestruktive aktiviteter som f.eks. Sadomasochisme, piercingmoden og ”Jackass-fænomenet”. Det tyder på at man i visse miljøer dyrker smerten og at det på sin vis er ved at blive en del af vores normalkultur. Smerten er i dag noget vi kan kontrollere, og vi har mange muligheder for at styre den, ved hjælp af f.eks. medicin, psykologiske teknikker osv. Kontrolementer er også en stor del af selvskadens kerne. Ifølge Bo Møhl er det nemlig ofte ukontrollable følelser som angst, vrede, depression eller forurettelse der går forud for selvskade, og det er lettere at opnå en følelse af selvkontrol på det fysiske end på det psykiske plan (Møhl 2006)

Ovenstående problemindkredsning påviser, at selvskadende adfærd er et mere komplekst fænomen og der ligger forskellige og udefinerbare faktorer som spiller ind på selve handlingen. De personer der er selvskadende er meget forskellige, de har hver sin historie, hvert sit motiv og helt forskellige følelser og sindstilstande, før, under og efter de har skadet sig selv. Men de har det til fælles, at de har skadet sig selv og det er den fællesnævner, der gør, at alle disse individuelle mennesker kan omtales i flertalsform. Yderligere har de det fællestræk, at de er piger. Det er primært et pige fænomen og som jeg senere vil komme ind på, findes der kun få kendte eksempler, hvor det er drenge der har skadet sig selv.

I det følgende vil problemformuleringen præsenteres og efterfølgende en definition af selvskadende adfærd, hvor en afgrænsning af fænomenet også vil være at finde.

Problemformulering

Det indledende afsnit viser, at selvskadende adfærd er blevet mere fremtrædende i billedet af de unge teenagepiger i dag. Ungdommen i dag er som nævnt præget af individualisering og de frie valg. De unge er frisatte. Frie til at være forskellige - og frie til at vælge selv. Kravet om selvrealisering kan påvirke de unge piger i en negativ retning, for hvis de ikke kan leve op til kravene eller normerne, vil de bevæge sig mod selvrealiseringens skyggesidder, hvor de negative

sociale fænomener opstår. De konsekvenser der opstår i kølvandet på selvrealiseringsideologien kan skabe problemer for det individ der f.eks. lever med trangen til at skade sig selv.

Det er som sagt et meget komplekst fænomen at begribe og der er mange mulige forklaringer på hvorfor unge mennesker skader sig selv. Der er efterhånden kommet mere fokus på området og dette har medført en øget indsats på forskellige områder som f.eks. behandling og forebyggelse.

Ud fra disse betragtninger, mener jeg det er vigtigt for forståelsen af den selvskadende adfærd, at fokusere på individet, men i relation til hvordan de indgår i sociale sammenhænge. Først og fremmest vil jeg forsøge at indfange de følelser og tanker der ligger forud for de selvskadende handlinger, for at kunne begribe og forstå hvad der egentlig ligger til grund for handlingen. Derigennem vil man samtidig kunne danne et billede af hvilke konsekvenser de selvskadende handlinger har for individet selv. I den indledende research-fase omkring problemstillingen erfarede jeg, at der er mange forskellige og individuelle motiver og handlingsforløb til selvskaden. På hjemmesiden girltalk.dk, som er min primære informationskilde opdagede jeg, at der ligger mange små ritualer, overvejelser, bekymringer og konfuse tanker bag de selvskadende handlinger. Sider af selvskadende adfærd der ikke altid bliver belyst i forskningen og andet videnskabeligt materiale. Det er netop de skyggesider af selvskaden jeg finder interessant og relevant for en sociologisk forståelse af selvskade. At betragte, begribe og undersøge de små strukturer og systemer der eksisterer i pigernes personlige selvskadende univers, er formålet med dette speciale. Men også at se på de konsekvenser det kan have for individet, hvor de bl.a. føler sig stigmatiserede i forhold til de omgivende relationer.

Hvordan kan man forstå den selvskadende adfærd ud fra en sociologisk optik?

- **Hvorledes håndteres den selvskadende adfærd af individet og hvilke konsekvenser har det for de sociale relationer, det indgår i?**

I dette projekt vil der blive fokuseret på de muligheder det selvskadende individ benytter sig af, i forhold til at opretholde en normaliseret hverdag og derved ses der på de mekanismer der bruges til bl.a. at hemmeligholde og skjule deres selvdestruktive adfærd og de forskellige metoder der bruges til at opretholde modet og kampen mod skæretangen. Der er mange og individuelle strukturer og systemer i forhold til at leve med den selvskadende adfærd, og for individet kan det være vanskeligt

at begå sig, da selvskaden kan være en forhindring for at kunne leve et "normalt" teenageliv. Selvskade er på sin vis et afvigende fænomen, eller retter et fænomen, der defineres som afvigende af det omkringliggende samfund.

Ud fra problemformuleringen, kan man groft, inddele specialets udformning i to dele. På den ene side vil jeg fokusere på det individ der lever med den selvskadende adfærd og undersøge hvordan selvforholdet eller selvopfattelsen er i forhold til den selvskadende adfærd. Hvilke konsekvenser har selvskaden for den enkelte og hvordan påvirker den måden at se sig selv på. Disse forhold skulle gerne være medvirkende til at kunne indfange, hvilke konsekvenser det har for de sociale relationer individet indgår i.

Jeg tror i 90'erne, hvis man var ked af det, så holdte man bare op med at spise, og i dag så er det cutting.

Kapitel 2

**-En oversigt over emnets relevans og omfang,
samt en præsentation af den eksisterende viden på området.**

Dette kapitel vil omhandle de overordnede elementer, der berører den selvskadende adfærd og kan være medvirkende til at skabe et overblik over den eksisterende viden, der foreligger og dermed give en bedre forståelse af og et bredere indblik i fænomenets mange sider.

Først præsenteres en definition af selvskadende adfærd, der samtidig giver anledning til en afgrænsning af fænomenet i forhold til udarbejdelsen af dette speciale.

Efterfølgende vil forskellige vinkler på området blive præsenteret i form af eksisterende undersøgelser og gennemgang af den generelle viden, der er omkring fænomenet. Dette er med henblik på at positionere mit speciale, hvor udgangspunktet er at give et indblik i de typiske forklaringsmodeller, der eksisterer i forskningen af selvskadende adfærd. De psykologiske forklaringsmodeller vil selvfølgelig præge afsnittets indhold, men afsnittet skal ses som en vigtig byggesten i forhold til at give en alternativ sociologisk vinkel på selvskadende adfærd.

Definition af selvskadende adfærd.

Begrebet selvskade beskrives ofte i psykiatrien som en fejltilpasning eller fejludvikling og kan dække over en lang række andre betegnelser som f.eks: parasuicide, wrist-cutting syndrome, deliberate selfharm (DSH), self-injury self-destructive behaviour, self-wounding, cutting og selv mutilation m.fl.

I forskellige kulturer og forskningssammenhænge anvendes forskellige definitioner, men overordnet er der tale om en ikke livstruende, ikke suicidal selvpåført kropslig skade, som ikke er socialt accepteret. En af de definitioner der rammer den opfattelse af selvskade, der er udgangspunktet for dette speciale, er fra Psykiatrifondens hjemmeside defineret som følgende:

”en socialt uacceptabel og bevidst beskadigelse af kroppen eller kropsdele – uden intention om selvmord – men med det bevidste eller ubevidste formål at opnå intrapsykisk eller interpersonel forandring”

Det centrale ved fænomenet er, at der er tale om en handling, der er direkte selvpåført uden ønske om at tage livet af sig selv². Det skal ikke opfattes som selvmordsforsøg, men nærmere en måde at overleve på, de unge skader sig selv for at leve og ikke for at dø. Et andet punkt definitioner, er at handlingen er social uacceptabel. Det vil sige, at f.eks. piercinger og tatoveringer ikke bliver betragtet som selvskadende adfærd. Selvskade defineres af de fleste ud fra samme kriterier, mens

² Dette er tilfældet for de fleste unge med selvskadende adfærd, men jeg kan ikke afvise at der er nogen der gør det, med det formål at tage deres eget liv. Men den generelle opfattelse i forskningen herom, er at det ikke er et mislykket selvmordsforsøg.

adfærden og handlingerne, som nævnt, omtales med forskellige begreber og navne. I dette speciale bruges udtrykket *selvskade* primært frem for f.eks. cutting.

Jeg mener, at det er nødvendigt at definere begrebet selvskade yderligere for at kunne se det i relation til den sociale og kulturelle kontekst. For at komme nærmere en definitionen af den selvskadende adfærd vil jeg følgende skitsere, hvordan man rent teoretisk kan opdele og klassificere forskellige typer af selvskadende handlinger og adfærden derved.

Afvigende og patologiske selvskadende handlinger:

Den amerikanske kulturpsykiater Armando Favazza har været hovedmanden bag mere grundlæggende betragtninger og klassificeringer af selvskade. Favazza (Favazza 1996, 1998) skildrer selvskaden i en historisk og kulturel kontekst. Man kan gennem tiderne og i alle kulturer se, hvordan mennesker har foretaget forandringer og beskadigelse af kroppen. Handlingerne er ofte religiøst, ritualiserende og kulturelt betinget, som går gennem generationer. Eksempler på dette kan være omskæring af mænd og kvinder, indsnøring af kvinders fødder i Kina, grupper af kristne mennesker, som udsætter sig selv for smerte i en form for identifikation og solidaritet med Jesu lidelser. Odin gav sit øje for visdom i den nordiske mytologi og de såkaldte girafkvinder³ i Afrika er bundet til deres halsringe. Det væsentlige ved disse rituelle og kulturelle handlinger er, at de er kulturelt accepteret. I forhold til den selvskadende adfærd adskiller den sig fra før omtalte beskadigelser på kroppen, da den selvskadende adfærd ikke er socialt accepteret.

Den afvigende selvskadende handling opstår, når en person overtræder de grænser for hvad der er socialt acceptabelt i en given kultur. Personen der udfører en selvskadende handling bryder således, i kraft af sine handlinger, med de uskrevne regler, og derved kan hun blive anset for en person, der ikke er i stand til leve sit liv indenfor rammerne af, hvad der er socialt meningsfuldt (Turp 2004:31)

De afvigende patologiske selvskadende handlinger kan inddeles i tre hovedkategorier: *alvorlig*, *stereotyp* og *moderat-overfladisk* selvskade. *Alvorlige* selvskadende handlinger er dem, der ifølge Favazza, forekommer sjældent, det er meget ekstreme former for selvskade, som f.eks. kastration og amputering af legemsdele. Den *stereotype* selvskade dækker over handlinger, der forekommer i et fast og rytmisk mønster. At banke hovedet mod en væg gentagende gange, er et eksempel på den

³ Kvinder der får påsat halsringe, så halsen bliver længere og længere, så den til sidst bliver så lang, at den ikke kan bære sig selv.

stereotype selvskade. Fælles for de *alvorlige* og de *stereotype* former for selvskade er at de, ifølge Favazza, oftest sættes i forbindelse med psykiske tilstande og sygdomme, og derfor adskiller de sig i en grad fra den tredje kategori som er *moderat-overfladisk* selvskade. *Moderat-overfladisk* selvskade er ifølge Favazza den mest almindelige form og den vi kan genkende ved de unge piger, der er selvskadende. Der vil ofte være tale om brug af redskaber til at skade sig med. Den selvskadende handling sker gerne med henblik på at opnå hurtig lettelse fra særlige tanker og følelser eller for at opnå selvkontrol. Selvskaden har med andre ord *en funktion* for den, der skader sig (Favazza 1996:232-242). *Moderat-overfladisk* selvskade er den form for selvskade der vil være dette speciales fokus.

Den traditionelle cutter og den ”nye” cutter

Til trods for faren for generalisering ved at tegne en profil af en selvskader, så mener Bo Møhl, at det alligevel er hensigtsmæssigt, da selvbeskadigelse er en skjult lidelse, som kan være svært for andre at få øje på. Møhl beskriver to forskellige grupper:

Den første gruppe Møhl beskriver, har ofte en forstyrret kropsopfattelse eller andre alvorlige psykiske forstyrrelser. Hun kan være meget optaget af sit udseende og vægt, og lider derfor ofte af en spiseforstyrrelse i form af anoreksi og/eller bulimi. Hun har muligvis været udsat for overgreb i barndommen; både fysiske og seksuelle, ligesom der har været andre problemer i familien, såsom fraværende og følelsesmæssigt utilgængelige forældre, samt alkoholmisbrug. Hun har måske allerede selv udviklet et misbrug. Hun isolerer sig mere og mere fra andre og vil være afvisende, indelukket og nogle gange deprimeret og stille, andre gange upassende aggressiv (Møhl 2006:53). Ofte har denne mere traditionelle type af selvskader et stort selvhad og en oplevelse af, at hun er grim, ulækker og frastødende.

Den anden gruppe betegner han som værende en ”ny” type selvskader, ved at disse ikke i samme grad som ovenstående, har en forstyrret kropsopfattelse eller andre alvorlige psykiske forstyrrelser.

Den ”nye” type af selvskader er en yngre kvinde, som går på gymnasiet eller universitetet, hvor hun udefra set synes at klare sig godt. Hun har dog konstant et forhøjet stressniveau og en meget ringe evne til at berolige og tage vare på sig selv. Hun er meget ambitiøs, både akademisk men også i forhold til at behage andre, hvilket hun gør i sådan en udstrækning, at hun presser sig selv over grænsen og kun formår at slappe af, når hun skærer sig. Men også følelsen af tomhed, som opstår,

når hun ikke er i aktivitet eller følelsen af uoverkommelighed, opbygger en indre spænding i hende, som hun kun kan få væk ved at skade sig selv (Møhl 2006:45).

I forbindelse med typificeringen af selvskade er det vigtigt at understrege, at det varierer med omstændighederne. Der er store kulturelle og sociale forskelle. En typisk selvskader, i et pædagogisk miljø som f.eks. en skole, ser helt anderledes ud end den typiske selvskade i en psykiatrisk modtagelse. De to typificeringer kan sagtens overlape hinanden, og de skal derfor ikke ses som to stringente grupper.

De ovenstående eksempler skal illustrere, at det er et fænomen, der er ved at blive så udbredt blandt alle samfundsgrupper og kan derved være svært at få øje på. Samtidig viser det også, at det ikke kun er en adfærd, der opstår ved psykiske syge mennesker, men det er en adfærd, der opstår i kølvandet på den samfundsudvikling, der medfører større krav og forventninger, som nogle unge ikke kan leve op til, og derved kan selvskade ses som en udvej. Derfor kan mange af de selvskadende piger betragtes som helt almindelige piger.

Som ovenstående hentyder, bliver den selvskadende adfærd oftest kædet sammen en patologisk adfærd og er primært søgt forklaret ud fra psykologiens og psykiatriens begrebsapparater. Men overgangen mellem patologi og normalitet er glidende og derfor afhængig af kontekst og kultur. Formålet med ovenstående typificering er, at dette speciale gerne skulle medvirke til at der kan udvikles nye typologier eller klassifikationer af selvskadende adfærd i en sociologisk optik.

Det er tilmed vigtigt at bemærke, at selvskade er et helt overvejende kvindeligt fænomen. Kønsfordelingen er meget usikker, da tallene på dette område ikke er entydige, men erfaringer fra bl.a. hospitalsverden peger på en tydelig overvægt af kvinder. Møhl forklarer dette med den klassiske kønsforskel, hvor kvinder retter aggressioner ind mod sig selv, og mænd retter dem ud mod verden (Møhl 2006:54-55). Det kan være en mulig forklaring, men der er også noget, der tyder på at drenge/mænd ikke er særlig åbne omkring deres følelsesliv og er mindre sårbare. En ny undersøgelse af unges selvskadende adfærd fra Center for Selvmordsforskning (Zøllner:2009) viser, at piger har over 4 gange så stor risiko for selvskade i forhold til drenge, og dette begrundes med at piger er mere sårbare⁴ end drenge. Kønsforskellen kan bl.a. forklares med, at drenge benytter andre metoder til at håndtere den følelsesmæssige tilstand, mere voldsomme metoder, hvor risikoen for at dø er større. Det kan f.eks. være dødsførelse på knallert eller i bil eller stor indtagelse af alkohol eller

⁴ At være sårbar drejer sig, i undersøgelsen, om unge, der har haft alvorlige, personlige, følelsesmæssige eller psykiske problemer, hvor de har følt, at de havde behov for professionel hjælp.

stoffer. Kønsforskellen og de øvrige relevante resultater fra ovenstående undersøgelse vil blive uddybet i afsnittet *tidligere undersøgelser*.

Ofte starter selvskaden i 10-16 års alderen, men det er imidlertid ikke kun teenagere, der skader sig selv - men det er ofte i den alder, at selvskaden starter. Nogle af dem, der starter i teenagealderen, fortsætter herefter med selvskaden i mange år, og der findes således også selvskadere blandt den voksne del af befolkningen - bare ikke i samme store omfang som blandt teenagerne.

Hvad er en selvskadende handling?

Der er, som antydnet i det forrige kapitel, mange forskellige måder at skade sig selv på. I det følgende vil jeg forsøge at beskrive de mest hyppige metoder, som de unge benytter sig af. Dette gøres for at vise omfanget af de selvskadende handlinger, hvor det ikke kun er, som man umiddelbart vil tro, at skære sig i håndleddet med et barberblad. Der findes mange andre metoder som f.eks.:

- Skære i sig selv med en kniv eller andre skarpe objekter
- Tage en overdosis af piller
- Pille i sår og forhindre sårheling
- Brænde sig med cigaretter
- Overhælde sig med kogende vand
- Slag mod sig selv og hoveddunken
- Hårudrivning

Den mest udbredte måde at skade sig selv på er ved skære sig forskellige steder på kroppen, deraf kommer betegnelsen cutting. De mest almindelige steder at skære sig er på håndled, ben og arme, men mange piger skærer sig også i bryst- og maveområdet, og nogle inddrager kønsorganerne eller ansigtet. Nogen skærer mønstre ind i huden, andre skærer sig på kryds og tværs for at skabe smerte. For at forøge smerteoplevelsen kan nogen overhælde sig med kogende vand, gnide salt eller sæbe i såret eller overhælde sig med ætsende syre. Når en person skærer sig, kan det foregå med barberblad, skalpel, glasskår, kniv eller andre skarpe genstande. I mangel på bedre kan nogle finde

alternative redskaber som plastikbestik, nåle, den skarpe kant fra et knækkede dankort eller en cd, smadrede tallerkner eller spejle. (Møhl 2006)

Mange, der skader sig selv, bruger ikke kun en metode. Størstedelen af dem der regelmæssigt skader sig selv, bruger flere forskellige metoder og de kan variere i forhold til hvilke omstændigheder og følelsesmæssig tilstand, personen befinder sig i.

Det er meget forskelligt, hvor ofte de unge udfører de selvskadende handlinger. Nogle skærer sig dagligt, mens andre måske kun gør det en gang om ugen eller sjældnere. Det afhænger ofte af deres mentale og psykiske tilstand. Nogle kan have en lang periode, hvor de ikke skærer i sig selv, men der skal bare et lille udslag til før at de igen falder tilbage til skæretangen.

Afgrænsning

De forrige beskrivelser af den selvskadende adfærd og handlinger viser, at det er et bredt område at begribe og forstå. For den videre udarbejdelse af specialet vil jeg her klarlægge hvilke elementer af selvskaden, der er med til at danne rammerne for en sociologisk forståelse af den og dermed også afgrænse mig fra nogle områder.

Som beskrevet tidligere er den selvskadende adfærd primært søgt forklaret ud fra psykologiens og psykiatriens begrebsapparater, og derfor er det også medvirkende til at den viden, der er på området, er præget af dennes specifikke faglighed, da forskningen primært er foretaget af psykologer og psykiater. I den forbindelse sammenkædes den selvskadende adfærd oftest med andre psykiske lidelser som f.eks. borderline og Aspergers syndrom. Velvidende om at der er stor sammenhængskraft mellem psykiske lidelser og selvskadende adfærd vælger jeg ikke at inddrage disse baggrundsfaktorer yderligere, men blot konstatere at de kan være medvirkende til og kan forstærke de selvskadende handlinger. Det samme gælder problemstillingen vedrørende den medicinske behandling af selvskadende adfærd, der i nogle tilfælde kan være løsningen for nogle af de piger der har problemer, men i dette speciale vil der ikke være dybere liggende bearbejdelse af disse løsningsmuligheder, da de selvsagt ligger uden for det faglige perspektiv. Trods distancering fra den medicinske verden og de psykologiske og psykiatriske betragtninger af selvskaden, mener jeg at det er vigtigt for den sociologiske forståelse af selvskade, at bevare dem som baggrundsviden, da det er gennem disse betragtninger jeg har set skyggesiderne af selvskaden og har fundet

inspiration til at se den selvskadende adfærd i sammenspillet mellem individet og de samfundsmæssige kompleksiteter.

Sluttelig vil en kønsmæssig afgrænsning finde sted i dette speciale. Som jeg tidligere har antydnet, er det overvejende et fænomen der er udbredt blandt piger, men der findes som sagt drenge/mænd der er selvdestruktive, men der findes kun få, der skader sig selv på den måde, der er fokus på i dette speciale. Mænd er selvdestruktive i andre former og er ikke særlig åbne omkring deres problemer, og derfor er de ikke særlig synlige. Jeg fandt det mest naturligt at undersøge piger i forhold til specialets problemstilling og jeg mener ikke det vil være muligt at foretage samme undersøgelse med drenge i samme udstrækning, da jeg tror det er mere vanskeligt at finde unge drenge der ville deltage i interview, end at finde piger. I min research på internettet og hjemmesiderne stødte jeg overhovedet ikke på en eneste dreng med selvskadende adfærd, og min forklaring på det kunne være, at drenge generelt ikke diskuterer og fortæller frit om deres inderste følelser, i samme grad som piger gør.

Tidligere undersøgelser

Hvis man søger på ordet cutting eller selvskade på internettet, kommer der flere tusinde poster frem, for der findes utroligt meget oplysningsmateriale og faglitteratur omkring emnet på internettet i form af materiale udarbejdet af sundhedsstyrelsen, landsforeninger, selvhjælpsgrupper og på diverse hjemmesider. Men det mest videnskabelige forskning der findes på området, er inden for psykiatrien og lægevidenskaben og desværre findes der ikke så meget statistisk og kvantitativt materiale. En af grundene kan være, at selvskade ofte foregår i det skjulte og kan være en del af pigernes hemmelige identitet. Derfor kan det være vanskeligt at indsamle tal og lave opgørelser over hvor mange selvskadende personer der rent faktisk findes i Danmark.

Den hidtil største undersøgelse der er foretaget i Danmark, er foretaget af Center for selvmordsforskning, under ledelse af Lilian Zøllner, en undersøgelse i Fyns amt om unges livsstil og trivsel, som er sammenfattet i rapporten "Unge (mis)trivsel" (Zøllner:2002). Efterfølgende er der foretaget en opfølgende undersøgelse i 2006/2007, hvor de to undersøgelser er sammenfattet i rapporten "Sårbar og (mis)trivsel blandt unge – i Folkeskolens ældste klasser" (Zøllner 2009).

De foreliggende undersøgelser om unges sårbarhed, tanker om selvskade og selvskadende adfærd samt forældres og læreres viden og holdninger er baseret på kvantitative spørgeskemaundersøgelser.

Undersøgelsen bygger på besvarelser fra 5227 unge, deres forældre og lærere i Fyns Amt indsamlet i 2001/2002 og 3275 besvarelser fra unge i 2006/2007.

Begge undersøgelser er repræsenteret og sammenlignet i den sidstnævnte og det er denne jeg vil referere fra i det følgende.

Der er i begge undersøgelser et overordnet perspektiv, der bevæger sig omkring sårbarhed og mistrivsel blandt unge. Undersøgelsens hovedmål er at afdække og belyse unges sårbarhed, tanker om selvskade og selvskaide samt faktorer, der knytter sig hertil. Målet er desuden at undersøge hvilke forudgående hændelser, der har sammenhæng med unges sårbarhed og selvskade samt hvilke mestringsstrategier, de unge tager i anvendelse (Zøllner 2009:8).

Sårbare unge defineres i undersøgelsen som *"unge, der inden for det sidste års tid har haft alvorlige, personlige, følelsesmæssige eller psykiske problemer, hvor de følte, de havde brug for professionel hjælp."* (ibid:23)

I undersøgelserne behandles mange forskellige problemstillinger, og det er ikke udelukkende selvskadende adfærd der er i fokus. Forhold som f.eks. alkohol- og hashforbrug, køn, klasse og etnicitet og selvmord er nogle af de problemstillinger der bliver berørt. De mere konkrete resultater om selvskadende adfærd viser, at der fra 2002 til 2007 er en stigning i antallet der har skadet sig selv. I 2002 var der 10,5 % af de unge, som svarer, at de har skadet sig selv, og blandt disse er der en signifikant overvægt af piger i forhold til drenge (4,5 % af drengene og 16,7 % af pigerne har skadet sig selv). Procentvis er der 3,7 gange så mange piger, som skader sig selv i forhold til drenge. I 2007 undersøgelsen er der 13,6 %, som har skadet sig selv (4,8 % af drengene og 22,1 % af pigerne). Der er igen en signifikant overvægt af piger i forhold til drenge. Den foreliggende undersøgelse viser endvidere, at selvskade i større udstrækning findes blandt vestlige end blandt ikke-vestlige.

I undersøgelsen er der blevet spurgt ind til de unges overvejelser omkring selvskade, da alvorlige overvejelser om selvskade ses som det første skridt i den proces, som kan føre til en selvskadende handling. I 2002 angav 18,6 % af drengene og 47,1 % af pigerne, at de alvorligt har overvejet at tage en overdosis eller skade sig selv på anden måde, uden at gennemføre det. I 2007 var tallene en anelse lavere, hvor 12,8 % af drengene og 34,9 % af pigerne har alvorligt overvejet selvskade, uden at gennemføre det. De overvejelser omkring selvskadende adfærd bliver i undersøgelsen kædet sammen med forskellige baggrundsfaktorer som f.eks. etnicitet, familieforhold og forskellige beskyttende forhold. Et af de forhold jeg finder interessant i forhold til nærværende speciale, er de *"socialrelaterede belastende forhold"* (Zøllner 2009:47), hvor de unge har erfaring med at føle sig

udelukket af det sociale fællesskab. Denne erfaring af marginalisering og udstødelse kan finde sted i såvel skole som omgivende samfund.

Det fremgår af undersøgelsen, at der er en sammenhæng mellem mangel på trygge venskaber og kæresteforhold og alvorlige tanker om selvskade. Blandt de unge, som har svært ved at få venner, som skændes med venner, og som har alvorlige problemer med kæresten, er der overvægt af unge, som tænker alvorligt på at skade sig selv i forhold til de unge, som ikke har et socialt belastende forhold til andre. Dette kan ses i sammenhæng med den tidligere omtalte identitetsdannelse, forventningspres og søgen efter anerkendelse, der er blandt unge i dag. De sociale relationer viser sig også her at have stor betydning for personer med selvskadende adfærd, eller det har i hvert fald indvirkning på tankerne om at udføre selvskadende handlinger. Om det er mangel på positive sociale relationer, der fører til selvskade eller om selvskade medfører, at man udelukker sig fra fællesskaber, er spørgsmålet, hvilket også er et af genstandsfelterne i dette speciale.

Undersøgelse fra Girltalk.

En mindre undersøgelse, der er foretaget af hjemmesiden www.girltalk.dk, vil i det følgende blive præsenteret. Undersøgelsen er foretaget af stifterne af Girltalk.dk, Anne Lyng og Majbritt Linde. Hertil skal det understreges, at undersøgelsen ikke kan siges at være repræsentativ for den danske ungdom, da undersøgelsen bygger på et spørgeskema, som blev lagt ud på hjemmesiden, og der kom i alt 190 besvarelser. Til trods for manglende gyldighed og repræsentativitet i undersøgelsen, mener jeg, det er relevant lige kort at beskrive resultaterne fra undersøgelsen, da girltalk.dk danner grundlag for en del af mit empiriske materiale, og det derfor kan være med til at give et billede af hjemmesiden, dens funktion og tilstrømningen dertil. Med dette i baghovedet vil jeg her kort beskrive girltalk.dk og den undersøgelse de har foretaget, der blot skal ses som et udtryk for, at de har stor erfaring og viden omkring piger med selvskadende adfærd.

Girltalk.dk er en anonym chat- og e-mail- rådgivning på internettet til piger mellem 12 og 24 år. De piger der henvender sig til Girltalk.dk, er piger, der på den ene eller anden måde er faret vild på vejen til voksenlivet. Det kan være henvendelser der omfatter problematikker i den unge piges liv, f.eks. spiseforstyrrelser, seksualitet, alkohol og stofmisbrug eller problemer med veninden eller kæresten. Ifølge stifterne er omkring halvdelen af henvendelserne på Girltalk.dk fra piger, som skærer i sig selv. (Lyng & Linde 2007: 16)

Stifterne af Girltalk.dk har i forbindelse med det stigende antal henvendelser på Girltalk.dk, der vedrører fænomenet selvskade, samt den øgede fokus i medierne, skrevet bogen *"Når det skærer i hjertet – tæt på cutting"*. Det er en bog der kommer tæt på pigerne, da forfatterne har et stort materiale indsamlet via deres hjemmeside. De karakteriserer sig selv som fortrolige samtalepartnere, og gennem hjemmesiden får de tanker og følelser fra pigerne uden censur. For at kunne underbygge de fælles tendenser, der er blevet set hos brugerne på Girltalk.dk, har de gennemført en mindre undersøgelse. Som nævnt bygger undersøgelsen på et spørgeskema om selvskadende adfærd, som blev lagt ud på hjemmesiden, og der kom i alt 190 besvarelser fra piger der havde skåret i sig selv mindst én gang, eller som stadig gjorde det. 68 % af de piger, der har deltaget, har skåret i sig selv i over seks måneder, og af disse har 62 % skåret sig mellem et og fem år.

65 % af pigerne angiver, at de kender grunden til, at de skærer i sig selv. De mere konkrete grundlag for at skære er, ifølge pigerne, ofte ensomhed, at de er kede af det, følelsen af ikke at være elsket eller følelsen af ikke at have værdi. (Lynge & Linde 2007: 17-18) En sidste bemærkning omkring undersøgelsen er at 75 % af pigerne føler, at de har været nødsaget til at skifte personlighed, alt efter hvem de er sammen med, og over halvdelen af dem anser dette som problematisk, da de oplever, at de ikke ved, hvem de selv er. Dette kan være en interessant iagttagelse at hæfte sig ved, da undersøgelsen er foretaget i et virtuelt rum, der netop er kendetegnende ved, at brugerne af disse virtuelle chatrooms og foraer har muligheden for at skifte eller modificere deres identitet eller personlighed (Sørensen 2001). Samtidig med at der blandt mange selvskadende unge piger, er en tendens til, at de lever et slags dobbeltliv, idet mange skjuler deres adfærd for omgivelserne, hvilket kan være medvirkende til, at nogle kan føle de er nødsaget til at skifte personlighed alt efter hvilke situationer, de befinder sig i. Dette vil være et perspektiv jeg senere vil lægge vægt på i analysen.

Undersøgelsen fra girltalk.dk viser, at selvskadende adfærd er et fænomen, der på hjemmesiden er meget fokus omkring, både fra brugernes side, men også fra ledelsens side. Det man kan hæfte sig ved, er at tendenserne i undersøgelsen peger mod et stadig stigende problem blandt piger, der kan bunde i ensomhed, usikkerhed, og identitetsforvirring i teenageårene.

De ovenstående undersøgelser understreger at problemet er voksende, og generelt kan man ud fra undersøgelserne se, at den selvskadende adfærd påbegyndes omkring teenageårene, men som nævnt findes den blandt almindelige unge, både piger og drenge, trods alder, social baggrund og miljø. De

to undersøgelser er medvirkende til at dokumentere problemstillingen og påvise at det er en vigtig problemstilling at gribe fat i, da det efterhånden er blevet til et problem på lige fod med spiseforstyrrelser(Søndergaard 2007:126).

Det hjalp jo slet ikke, jeg fik kun et grimt ar på sjælen

Kapitel 3

- et kapitel der handler om de metodiske og empiriske overvejelser, hvor de teoretiske retningslinier bliver grundlagt og døren til feltet åbnes.

I dette afsnit redegøres der for de metodiske og empiriske overvejelser, som danner grundlag for problemstillingen og analysen. Første del af dette kapitel er teoretisk funderet, da der forklares hvorledes de teoretiske elementer anvendes i specialet. Dette indeholder først en indføring af den *Adaptive teori*, og dernæst de orienterende begreber, der vil fungere som guidelines gennem hele specialet. De orienterende begreber bliver præsenteret og der argumenteres for, hvorfor de netop er relevante i forhold til specialets problemstilling. Dernæst vil jeg fremlægge den videnskabsteoretiske tilgang for at klargøre, gennem hvilken optik nærværende undersøgelse udformes og datamaterialet fortolkes. Anden del af dette kapitel handler om de mere konkrete og praktiske metodiske strategier for indsamlingen af empiriske materiale.

Det empiriske materiale består interviews af fire unge piger med selvskadende adfærd, samt observation af forums på internethjemmesider, som mange piger med selvskadende adfærd deltager i. Observationer og oplevelsen af interaktionen på hjemmesiderne udgør et samlet observationsmateriale. De metodiske overvejelser der har været i forbindelse med indsamlingen af empirien samt de etiske overvejelser, vil fremgå i afsnittet omkring tilgangen til feltet, hvor hele processen bliver fremlagt og diskuteret i forhold til de metodiske retningslinier.

Kapitlet afsluttes med en diskussion af samspillet mellem interviewene og observationsmaterialet.

Teorien som vejledende

Min tilgang til feltet har i den indledende fase været præget af, at mit forudgående kendskab til den selvskadende var begrænset. Den viden, der er omkring fænomenet, er ofte præget af de psykologiske og medicinske tilgange og for at fastholde den sociologiske vinkel, må jeg forholde mig åbent til fænomenet for at kunne forstå selvskaden i en sociologisk optik og for at kunne redegøre for, hvordan den håndteres af individet selv.

Mit metodevalg må derfor nødvendigvis være fleksibelt overfor uforudsete motiver, hvilket gør en kvalitativ og eksplorativ tilgang til feltet oplagt for denne undersøgelse (jf. Kvale1997:107). Min fremgangsmåde vil overvejende være empirisk funderet, og jeg vil "lade feltet tale", men samtidig gøre brug af eksisterende teori til inspiration, vejledning og til at tolke på det "sagte". Det er derfor hensigtsmæssigt at arbejde med en teorimosaik, frem for en enkelt teori og derved lade samspillet mellem teori og empirien vokse. For at muliggøre dette samspil, vil den overordnede metodiske tilgang, der anvendes i denne undersøgelse, være den såkaldte *Adaptive Teori*.

Adaptiv teori og orienterende begreber

Den metodologiske tilgang i dette speciale bygger på den tidligere professor i Sociologi, Derek Layders såkaldte adaptive teori, der er fremført i værket *Sociological Practice – Linking Theory and Social Research*. I det følgende vil jeg præsentere den adaptive teori og hvordan den metodologiske position vil blive anvendt i dette speciale.

Med en adaptive tilgang er udgangspunktet at udvælge og indkredse problemfeltet, som i andre forskningsprocesser, men modsat andre deduktive eller induktive forskningsstrategier, er den efterfølgende proces mindre fastlåst i klart definerede faser eller stadier (Jacobsen 2007:266).

Den adaptive tilgang udgør ikke en samlet metodologi, men repræsenterer et pragmatisk og eklektisk forhold til vidensproduktion. Tilgangen positionerer sig i spændingsfeltet mellem grounded og grand theory, men må ikke forveksles med middle-range theory.

Overordnet kan den adaptive teori betegnes som en metodologisk tilgang, der både anvender induktive og deduktive procedurer i forbindelse med at udarbejde og udvikle teori. Man kan kalde den for en tilpassende teori, fordi den kombinerer brugen af tidligere teori til at skabe orden og mønstre i forskningens empiri med brug af data fra forskningsprocessen til at generere teorier ud fra. Teorierne kan igen korrigeres og tilpasses den orden og de mønstre, som rummes i de fremkomne data. Strategien går altså ud på at bevæge sig begge veje: fra teori til data og fra data til teori (Andersen 2007:68). Ud fra Layders teori er det muligt at gå begge veje; altså enten induktivt eller deduktivt, dog mener han, at det kan være en fordel, hvis man fra starten er vejledt af visse teoretiske overvejelser, der kan fungere som vejledning og rettesnor i bl.a. observation, interview eller dataindsamlingsfasen. Den adaptive tilgang kan beskrives som spring mellem forskellige faser i forskningsprocessen, hvor der ikke er en fastlagt strategi. Dette giver forskeren mulighed for at arbejde frit og fleksibelt med brugen af de adaptive principper. Herved åbnes der op for nytænkning i forskningsprocessen, og gennem tilgangen kan der skabes nye indsigter og tilføres nye perspektiver på den sociale virkelighed. Dette perspektiv er i særdeleshed anvendeligt i nærværende opgave, da jeg søger nye perspektiver på den selvskadende adfærd, end dem der er repræsenteret i den eksisterende litteratur.

Orienterende begreber

Det centrale ved gode orienterende og brobyggende begreber er at det for det første påpeger sammenhænge mellem det objektive og det subjektive (struktur og individ), for det andet at de

beskæftiger sig med mennesker, der okkuperer strategiske mellempositioner i samfundslivet, som medierer de systemiske effekter af det sociale liv til andre mennesker. Sidst belyser de sociale relationer, der påvirkes af systemiske træk, men som også afspejler menneskers involvering og motivation

Generelt tilbyder adaptiv teori en åbenhed overfor forskningsprocessens forløb, hvis man blot arbejder med orienterende begreber eller baggrundsbegreber. Det betyder ifølge Layder, at begreberne ikke kun skal være tilstedeværende, men også besidde en vis udsigelses- og forklaringskraft samt være vejledende eller strukturerende for det videre analytiske arbejde (Jacobsen 2007:267). De orienterende begreber er karakteriseret ved både at referere til subjektive og objektive aspekter af det sociale liv, og ved at disse bringes i spil i en dynamisk vekselvirkning kan de subjektive opfattelser og holdninger kontekstualiseres i objektive og strukturelle sammenhænge.

I den adaptive tilgang er det vigtigt at forholde sig til de begrebsniveauer, som Layder fremstiller. Der tales om begreber, der kan *betegne og klassificere små udtræk af den sociale virkelighed, og derved forsyner de os med byggesten, på baggrund af hvilke større og mere komplekse organiseringer af virkeligheden muliggøres* (Jacobsen 2007:269). De teoretiske begreber eller kategorier har en vis forklaringskraft i forhold til det observerede og dermed kan virke retningsanvisende for tematiseringer og indsamling af empiri. På denne måde benytter man indledningsvist eksisterende begreber til at inspirere bearbejdningen af egen empiri, med henblik på at danne nye teoretiske konstruktioner. Denne teoretisering vil finde sted løbende igennem hele forskningsprocessen (Layder 1998: 38).

Når man i en forskningsproces tænker i orienterende begreber, er det ifølge Layder også gavnligt at søge blandt alternative kilder og ikke udelukkende fokusere på de klassiske kilder. Nogle begreber vil dukke helt uventet op ved f.eks. at læse magasiner, skønlitteratur, se videoklip eller tv-udsendelser osv. (Layder 1998:106) Gennem min egen udforskning af fænomenet, der primært er foregået på internettet, men også ved læsning af selvbiografier skrevet af bl.a. piger med selvskadende adfærd og spiseforstyrrelse, er jeg blevet opmærksom på nogle tendenser blandt selvskadende unge piger, der i sammenspil med mere sociologiske teorier er blevet til orienterende begreber. Dette har medført at begreberne er fremkommet både gennem en teoretisk orientering,

men også gennem en mavefornemmelse af begrebernes betydning for den selvskadende adfærd i forbindelse pigernes egne fortællinger.

I henhold til nærværende speciale vil adaptiv teori anvendes som et redskab til at forbinde teori og empiri, og jeg vil benytte mig af de grundprincipper, som tilgangen repræsenterer for at skabe en teoretisk ramme om den selvskadende adfærd ud fra problemstillingen. Den adaptive tilgang skulle gerne bevirke en teoriudvikling, der ikke forsøger at verificere eller falsificere teorien, men med henblik på at udvikle et kreativt teoriapparat.

I forlængelse af brugen af de orienterende begreber er en teoretisering et vigtigt aspekt at gøre sig tanker om. Teoretiseringen forudsætter som oftest en kombination af fire former: 1) den indledende evne til at tænke analytisk og begrebsligt for at finde forklaringer på fænomener, 2) evnen til at anvende logik og fornuft for at finde frem til relationer mellem teoretiske begreber og empirisk materiale, 3) evnen til at bevæge sig fra det partikulære og konkrete til mere generaliserende mønstre, og 4) evnen til at skifte perspektiv mellem mikro og makro i ens begrebslige arbejde (Jacobsen 2007:273). Teoretiseringen udgør i samspil med de orienterende begreber en metode til at skabe overblik over ens forskning og kan ved hjælp af en forudgående teoretisk ramme skabe meningsfulde sammenhænge i de empiriske resultater.

De orienterende begreber kan blive suppleret med andre, modificeret eller udskiftet gennem analysen, hvis det viser sig relevant, samtidig kan de også vise sig at have en væsentlig udslagskraft og hermed blive styrket i relevans i den pågældende kontekst. Analysen kan endvidere bidrage med indsigter og fokuspunkter, der kan inspirere til videre forskning, samt at skabe nye begreber og teoriapparater.

De orienterende begreber der vil blive anvendt i dette speciale er **Stigma, passing, hemmeligholdelse, skam og fællesskab**. Begrundelserne for valget af netop disse begreber, samt redegørelse for de teoretiske elementer for hver begreb, vil i det følgende blive præsenteret.

Jeg har valgt at fremlægge længere redegørelser for begrebernes relevans, ved at inddrage teoretiske fragmenter der kan understøtte mine valg heraf. Derfor skal det følgende ses som en teoretisk ramme der trækkes på gennem hele undersøgelsen. Men som Layder pointerer, er det vigtigt at man ikke udelukkende benytter sig af de forudgående teoretiske fragmenter, men at man giver plads til at de kan modificeres, udskiftes eller ændres, hvis dette er nødvendig i forhold til de ontologiske og

epistemologiske forudsætninger. Derfor skal de nedenstående begreber ikke ses som fastlåste, men som inspirerende og guidende for den forestående undersøgelse og analyse.

Stigmatisering

Stigmatiseringen er det første begreb jeg vil behandle, fordi det også fungerer som teoretiske ramme for de efterfølgende tre begreber.

Stigmatisering som orienterende begreb var indlysende at bruge i forhold til den selvskadende adfærd, da der er mange indikationer på, at de piger, der lever med den selvskadende adfærd, ofte føler sig anderledes i forhold til omverdenen. På baggrund af de utallige timer jeg har brugt på internettet, især Girtalk.dk, så jeg nogle klare uoverensstemmelser mellem pigernes egen tolkning af deres selvskadende adfærd og så omverdenens tolkning og reaktion. Jeg fornemede, at der var vanskeligheder forbundet med at skulle begå sig i sociale sammenhænge, med andre i bevidstheden. Til trods for at mange skjuler dem, bliver deres frygt for ikke at kunne tilpasse sig de gængse normer og forventninger i samfundet, forstærket i kraft af deres selvskade. Derfor vil jeg med udgangspunkt i sociolog Erving Goffmans mikrosociologiske analyse af de stigmatiserede individer og deres håndtering af samfundet krav og normer for social adfærd, fokusere på de spændinger og diskrepanser, der findes mellem pigerne og deres omverden.

I Goffmans værk *Stigma* fokuserer Goffman på mødet mellem den stigmatiserede og normale individer, og hvordan interaktionen mellem disse håndteres. Goffman mener, at i et hvert socialt møde mellem mennesker, opstår der normer og sociale spilleregler for, hvordan man interagerer og opfatter hinanden. Et møde mellem to mennesker er altid præget af normative forventninger, og individerne vil automatisk tillægge hinanden visse karakteregenskaber. Ifølge Goffman opstår der generelt en uoverensstemmelse mellem en persons *tilsyneladende sociale identitet* og *faktiske sociale identitet*. Den *tilsyneladende sociale identitet* der er den identitet, som omverdenen ser og bedømmer på baggrund af førstehåndsindtryk og den *faktiske sociale identitet*, dækker over de egenskaber, personen rent faktisk besidder. Denne uoverensstemmelse mellem de to identiteter betyder, at individet bryder den stereotype forestilling, som består i omverdenens forventninger til, hvordan individet bør være. Viser det sig eksempelvis, at individet er svagt eller sygt mod forventning, kan omverden reagere negativt. Individet reduceres i omverdenens bevidsthed fra at være almindelig til at være nedvurderet. Stemples man på denne måde, indebærer det et stigma. Stigmaet er en egenskab som er dybt miskrediteret og det kan være medvirkende til at kategorisere

individet på en sådan måde, at hele dets personlighed vurderes på denne baggrund (Goffman 1975: 14).

I følge Goffman kan man skelne mellem tre forskellige typer af stigma. Den første kategoriseres som *kropslige vederstyggeligheder* (kropslig stigma) i form af fysiske misdannelser, den anden type af stigma angives som *karaktermæssige fejl* (karaktermæssige stigma), som f.eks. viljesvaghed, dominerende eller unaturlige lidenskaber, forræderiske og kompromisløse overbevisninger, eller uhæderlighed. Disses forskellige karakterbrist kan også føre til forbryderisk handlen, homoseksualitet og forskellige former for misbrug mm. Den sidste type stigma er *den tribale* (slægtsbetinget stigma), der knytter sig til race, nationalitet, religion etcetera, og som nedarves til hele slægten (Goffman 1975:16-17)

Fælles for dem alle er, at de besidder et stigma der medfører, at individet ikke lever op til de forventninger, de *normale* vil have på forhånd, og derfor kan individet betragtes som afviger fra det normale. I kraft af stigmaet vil individet blive opfattet som en person der ikke er et helt rigtigt menneske. Derfor bliver det stigmatiserede individ diskrimineret, hvorpå det begrænser hendes udfoldelsesmuligheder. (Goffman 1975:17). Det stigmatiserede individ har tendens til at dele den samme identitetsopfattelse som alle andre, fordi vedkommende inderst inde føler at han er "en normal" person, og som alle andre normale mennesker fortjener en retfærdig behandling. Derfor kan man sige at et centralt punkt ved Goffmans stigmatiserede individ, er at det søger accept.

I Goffmans analyse fremstår en skelnen mellem det han kalder for den miskrediterede (the discredited) og den potentielt miskrediterede (the discreditable) (Goffman 1975:16) Det miskrediterede stigma beskrives ved et stigma, der er åbenlyst og tydeligt (f.eks. fysisk handicap) og den potentielt miskrediterede er stigmaet, hvor man kan tale om et skjult stigma. Det sidstnævnte refererer til et individ, hvor det ikke er sikkert, om omverdenen ved eller har lagt mærke til, om individet har et stigma. Jeg vil argumentere for, at piger med selvskadende adfærd tilhører gruppen af potentielt miskrediterede, fordi pigerne som oftest kan holde deres sår og ar skjulte og kan i høj grad selv bestemme, om deres stigma skal afsløres.

Goffmans begreb om stigma kan i forbindelse med den selvskadende adfærd belyse de følelser og oplevelser, de unge piger kan have i mødet med de "normale", der opfatter deres selvskadende adfærd som afvigende og anderledes. Dette kan give den stigmatiserede en følelse af, at hun ikke

ved, hvad andre tænker om hende og kan føle sig usikker. Hun bliver usikker på hvilke reaktioner der vil komme fra den *normale*, hvis den bliver bekendt med hendes stigma. Derfor kan det i nogle tilfælde medføre at personer der er potentielt miskrediteret, forsøger at skjule deres stigma. Piger, der skader sig selv, er bevidste om deres eget stigma. ”*At begrænse de synlige udtryk for de svagheder, som mest centralt identificeres med hans stigma*” (Goffman 1975: 133). Ved at skjule deres stigma kan de opretholde den sociale identitet, der ikke er miskrediteret af omverdenen. Ovenstående leder mig hen til at andet af Goffmans begreber i forbindelse med stigma, nemlig *passing* (at passere).

Passing

Når et individ forsøger at skjule miskrediterende information om sig selv kan det ifølge Goffman kaldes ”*passing*”. (Goffman 1975:97)

Goffman mener at, i mange sammenhænge er det nemmere at blive betragtet som normal, hvilket medfører, at de fleste med et stigma vil forsøge at passere, hvis de kan (Goffman 1963:99). På baggrund af den følelse den stigmatiserede har, når hun ikke føler sig sikker på de reaktioner, der måtte komme, hvis hendes stigma blev afsløret, eller den frygt for ikke at vide hvad andre vil tænke om hende, kan medføre, at hun vil forsøge at passere som den person, hun ønsker at blive opfattet som.

For at passere og blive betragtet som normal, betyder det at den stigmatiserede kan være nødsaget til at hemmeligholde eller lyve om sit stigma, dog med risiko for at blive afsløret. Det er op til den stigmatiserede, om hun vil afsløre sit stigma eller hemmeligholde det. Det kan være en svær balancegang for den stigmatiserede at skulle bevæge sig i dette spændingsfelt. Individets identitet kan nemlig både ”godkendes” eller ”diskrediteres”.

Individet kan også skjule et åbenlyst stigma ved at camouflere det eller helt fjerne det. Desuden kan individet vælge at skjule ét stigma med et andet. Dette vil sige, at individet vælger at skjule et svært stigma med et mindre svært stigma, og således vælge ét af flere onder (Goffman 1975: 133). *Passing* kan også være den situation, hvor et individ overfor nogle ikke forsøger at skjule sin faktiske identitet, men overfor andre gør det. Denne person vil være bange for at afsløre sin identitet overfor personer, som kendte personen, før denne selv blev bekendt med sit stigma. (Goffman 1975: 97) Et eksempel på dette kan være de piger, der kan have svært ved at skulle afsløre deres selvskadende adfærd overfor f.eks. nær familie eller tætte venner, men derimod ikke har problemer

med at fortælle og være åbne omkring deres stigma i en mere anonym sammenhæng som på f.eks. girltalk.dk, eller med personer, der ikke på forhånd kender til deres familiære eller sociale baggrund, som f.eks. behandlere. Et andet eksempel på ovenstående kan være de mange ”undskyldninger”⁵ eller afledningsmanøvrer, de selvskadende piger benytter sig af, hvis de uventet skulle blive konfronteret med deres ar eller sår. Altså, metoder til at skjule deres stigma med et mindre svært stigma, eller den uendelige jagt på at finde et middel⁶, der enten kan fjerne eller mindske synlige ar.

Hemmeligholdelse

Det tredje begreb, der knytter sig til feltet, er hemmeligholdelsen af den selvskadende adfærd. At skjule sine sår og ar fylder meget i det selvskadende individs bevidsthed, hvor mange hemmeligholder deres identitet som selvskader. Som tidligere indikeret er der meget skam forbundet med det at være selvskadende, hvilket medfører at mange piger skjuler og hemmeligholder adfærd for omgivelserne. Mit indtryk er, at det er de færreste piger med selvskadende adfærd, der er fuldstændig åben omkring det og ikke har noget problem med at fortælle om og vise deres sår og ar frem, i hvert fald ikke i begyndelsen.

At skulle skjule sin selvskadende identitet kan være problematisk, men det er for rigtig mange piger muligt at hemmeligholde den for alle i deres omgivelser i op til flere år. Der kræves meget planlægning og strategi, hvis man med succes vil skjule sin selvskadende adfærd. Som antydnet i det indledende afsnit er det vigtigt for de unge piger at opnå social accept og anerkendelse fra omgivelserne, og derfor er det yderst betydningsfuldt, at de kan opretholde deres facade som den normale teenagepige uden større følelsesmæssige problemer. Men hemmeligholdelsen kan også medføre konsekvenser for de selvskadende piger i form af isolation fra de sociale relationer og omverdenen, som vil blive beskrevet i følgende.

I forlængelse af de to første orienterende begreber om stigmatisering og passing, vil jeg tilføje en sidste dimension, af Goffmans teori om stigma.

Som vi har set i det foregående afsnit, handler *passing* om et forsøg på at kontrollere bestemte oplysninger omkring ens stigma, med henblik på at opnå anerkendelse som et normalt menneske. Goffman bruger begrebet *tilsløring* (covering) om den situation, hvor personer med en kendt eller synligt stigma gør sig store anstrengelser for at forhindre, at stigmaet bliver unødigt påfaldende.

⁵ Se bilag for liste over undskyldninger eller alternative forklaringer på selvskaden

⁶ Det kan være alt fra E-vitamin cremer og laserbehandling til svedbånd og store armbånd.

(Goffman 1963:125, Jacobsen & Kristiansen 2002:140). De konsekvenser, der kan være for den stigmatiserede, vil i kraft af manglende accept medføre og forstærke følelsen af at være svag eller anormal, og vil derfor have et brændende ønske om at skjule sit stigma i de situationer, hvor det er muligt. Som også nævnt i forbindelse med begrebet passing, forsøger den stigmatiserede at tilsløre de synlige udtryk for de svagheder, som mest centralt identificeres med stigmaet (Goffman 1975:133).

Pigerne med selvskadende adfærd er som nævnt, meget bevidste om deres eget stigma, og ved en tilsløring af stigmaet kan de opretholde deres sociale identitet udadtil, hvor der ikke opstår miskredit fra omgivelserne.

De mange ressourcer pigerne bruger på at skjule deres stigma, kan påvirke deres sociale liv i en negativ retning. Som sagt kan det medføre en tilbagetrækning og isolation, da det ofte er nemmere at undgå den fysiske kontakt helt, hvis selvskaden i en periode er for dominerende. For det første kan det være meget tidskrævende at udføre selve handlingen, og den efterfølgende pleje og forbindelse af sår tager også tid. Så hvis man i en periode skader sig selv ofte, er det nemmeste valg for nogle piger, at isolere sig og forsøge at undgå konfrontationen af eventuel nye sår eller den følelsesmæssige og ustabile tilstand. Og frygten for at ens stigma skulle blive opdaget, og derved blive stemplet som unormal, kan også indvirke på pigernes sociale relationer. Det kan være et forsøg på at beskytte sig selv, at pigerne trækker sig tilbage fra f.eks. familien, skolen eller vennerne. Dette går i tråd med Goffmans antagelse om, at det stigmatiserede individ forsøger at beskytte sig selv ved at undgå venskaber eller holder en fysisk distance (Goffman 1975:128)

Hemmeligholdelse af den selvskadende adfærd kan for den enkelte pige bunde i et ønske om ikke at såre eller bekymre den nærmeste familie (ofte forældre) eller venner. Og der kan opstå frygt for manglende forståelse og accept af selvskaden, eller at de vil blive tvunget til behandling mod deres vilje. Observationen på Girltalk.dk viser, at der er nogle, der ikke vil fortælle deres forældre om selvskaden, da de er bange for, at de vil blive tvunget til at stoppe selvskade eller, at det udløser sorg og bekymring hos forældrene.

Hemmeligholdelse kræver som sagt en del koordinering for både at kunne udføre og efterfølgende skjule de selvskadende handlinger. Som det vil vise sig senere i analysen, er der mange piger der simpelthen planlægger, "timer" og tilrettelægger deres selvskadende handlinger, fordi det er en hemmelighedsfuld affære, der ikke må blive opdaget. Derfor bruges der meget tid på at spekulere over og udregne, hvornår handlingerne kan udføres, hvor forældre ikke er hjemme, så de ikke bliver

forstyrret. Som Line der er omtalt i specialets indledning, der præcist ved, hvor mange minutter hun har i sit spisebrikvarter på skolen til at udføre handlingen (inklusive forbindelse og ”rengøring”). Den tidskrævende planlægning samt de mange tanker, der forbundet med frygten for at blive afsløret, kan fylde så meget i pigernes bevidsthed, at de ikke har overskud til andet i deres liv end selvska-den. Dette kan have negative konsekvenser for deres sociale liv, men også påvirke motivationen for at komme videre i livet uden selvska-den.

Skam

Skam er som tidligere beskrevet, en følge af den selvska-dende adfærd. Den er på flere niveauer medvirkende til at de unge piger både hemmeligholder selvska-den og samtidig fastholdes i den, da skammen kan være en medvirkende faktor til, at pigerne f.eks. ikke føler de kan leve op til deres egne eller andres forventninger. Disse forventninger kan være i form af kulturelle, sociale og selvrealiserende forventninger og normer, som vi senere skal se.

Skammen som orienterende begreb bliver i dette speciale udarbejdet med inspiration i emotionssociologen Thomas J. Scheffs følelsessociologi, samt Finn Skårderud's gennemgang af skam i lyset af det kvindelige kropsideal og spiseforstyrrelser. Begrebet er udledt af den eksisterende litteratur og viden, der er på området. Fagbøger og oplysningsmateriale fortæller at skam og selvska-de er tæt forbundet, og at mange selvska-dere føler både skam og skyld over deres adfærd, hvilket f.eks. kan tolkes ud fra, at det i vores samfund ikke er socialt acceptabelt at skade sig selv, hvilket ofte medfører, at mange selvska-dere forsøger at skjule deres ar. Og derved bliver det en stor hemmelighed at bære på, og det kan medføre isolation og oplevelsen af at være alene med sine problemer.

Følelsen af skam føles i kroppen og udtrykker sig i vores kropslige reaktioner. Skam er en foranderlig følelse, som indgår i vores sociale, kulturelle og historiske udvikling. Skam kan adskilles fra skyld, da skam kan være en oplevelse af at være grundlæggende forkert og en gennemtrængende følelse af værdiløshed, hvorimod skyld kan være noget, man føler hvis man har gjort noget forkert.

Skam er ifølge Thomas Scheff (Scheff 1990) en så ubehagelig følelse, at den fortrænges, før den når vores bevidsthed. Det betyder imidlertid ikke, at skammen forsvinder, men derimod at den transformeres til vrede, som er en mindre smertefuld følelse end skam. Skam kan være erkendt og

ikke-erkendt, det første kan medvirke til at skabe sociale bånd, hvorimod den ikke-erkendte skam kan transformeres til vrede og selvhad.

Scheff har udviklet et begreb om skam-vrede spiraler, der kan forstås ved en emotionel tilstand, hvor pinlighed, ydmygelse og usikkerhed signalerer en følelse af eller en trussel om at blive forkastet. Disse følelser kan være så ubehagelige, at de oftest undertrykkes, før de når vores bevidsthed. Det betyder imidlertid ikke, at skammen forsvinder, men derimod at den fortsætter sit liv som ikke-erkendt skam, som udtrykker sig i tilbagevendende følelsspiraler. Denne spiral vil virke som en endeløs vekselvirkning mellem selvskadende handlinger og skam; for pigernes reaktion på denne skamfølelse vil det udløse en vrede vendt mod dem selv, der udtrykkes ved selvskadende handlinger. (Scheff 1990: 171f).

Den skamfuldhed som pigerne oplever, når de ikke føler, at de kan leve op til deres egne og andres forventninger til dem, bliver af Scheff betegnet som den mest smertefulde følelse af alle. Skammens smerte skal ifølge Scheff forklares ved, at skammen er en degradering eller foragt for det selv, som individet har brugt hele sit liv på at skabe. Skamfuldheden truer således dette selv, og er derfor noget af det værste en person kan opleve. Skamfuldheden er mere skræmmende, end tanken om at miste selve livet. Ifølge Scheff bliver skammen vedvarende, fordi den ikke erkendes eller konfronteres, men i stedet ligger som en latent følelse hos individet. På trods af skammens lave synlighed er skammen ifølge Scheff nærværende i alle menneskelige relationer, men på grund af dens smertefulde karakter italesættes den sjældent som en komponent i det menneskelige liv (Scheff 1990: 168f).

Finn Skårderud (norsk psykiater) taler ligeledes om en ond cirkel af skamfuldhed, hvor der drages paralleller til, hvad han kalder moderne skambaserede syndromer som misbrug, spiseforstyrrelser og overgreb. Den onde cirkel opstår i kraft af, at skammen kan blive så stor, at man ligefrem skammer sig over at skamme sig. Yderligere mener Skårderud, at for det enkelte individ kan skamfølelsen blive forstærket ved den ulighed, der kan være mellem den person, man ønsker at være og den person, man føler at andre ser en som. Man bliver blotstillet og risikerer at blive afsløret som en anden, end den man gerne vil være. Skårderud mener, at for det enkelte individ er det blevet sværere at bære skammen, idet forholdene har ændret sig, så skamfølelsen er blevet til et individuelt spørgsmål, der stadig opstår ud fra fælles kollektive normers opfattelser. I den proces har skammen mistet sit sprog, og skammen bliver desto sværere at bære for den enkelte, da vi mister vort fælles sprog at have skammen i. (Skårderud 2001:37)

Skammen kan i følge det ovenstående hænge sammen med de ambivalente følelser, pigerne kan have i forhold til de selvskadende handlinger, hvor de på den ene side forholder sig positivt til deres selvskade hvorved de finder ro, tryghed og lettelse og på den anden side bliver den komplekse følelse af, at deres selvskade afleder skam overfor dem selv og omverdenen, idet de ikke føler, at de lever op til de krav og forventninger, der stilles til dem. Skammen som orienterende begreb skal i denne undersøgelse af selvskadende adfærd belyse de samfundsmæssige strømninger, der fører til, at pigerne føler sig skamfulde og mislykkede i deres eget selvrealiseringsprojekt. Men også den individuelle skamfølelse der opstår, når pigerne ikke føler, at de kan slå til eller er ”gode nok” i forbindelse med at få f.eks. skoleliv, kæresteforhold, venskaber eller familieliv til at fungere.

Fællesskab.

Det sidste begreb som orienterende for en videre analyse, er begrebet fællesskab. Det fremstår i forlængelse af min observation på bl.a. hjemmesiden girltalk.dk, hvor jeg har erfaret, at fællesskabsfølelsen har indvirkning på, hvorledes den selvskadende adfærd både italesættes og opfattes af pigerne selv. Yderligere er det muligt for de unge piger at identificere sig med andre, der har det på samme måde som dem selv, og det lader til, at de identificerer sig med hinanden i kraft af, at de alle beskadiger sig selv og dermed danner et intimt fællesskab.

Internettet understøtter fællesskaber baseret på individualisme. Det tilbyder et stærkt kommunikationsmedie, der kan forene individer med fælles interesser på tværs af traditionelle afgrænsninger. Sociologen Manuel Castells mener, at internettet er særlig godt til at dyrke og vedligeholde svage relationer, fordi denne form for medieret kommunikation ikke kræver så stort personligt engagement som direkte interaktion, samt at relationer skabt gennem fællesskaber på internettet sjældent har rod i offline fællesskaber og aktiviteter (Castells 2001:125-127). Det virtuelle fællesskab der er grundlæggende for girltalk.dk's *selvskader* forum, kan på baggrund af ovenstående betragtes som et frirum, hvor de unge piger kan kommunikere med andre ligestillede, hvor de har et fællesskab, der er baseret på den selvskadende adfærd som fælles samtaleemne. Almindeligvis opfattes fællesskaber som noget, der er bundet til tid og sted, men dette er ikke længere en nødvendig forudsætning. Man kan pege på mange nye fællesskabsformer, der trives på tværs af tid og sted. Det virtuelle fællesskab pigerne oplever, kan være mere tiltalende, fordi de ikke er synlige og fællesskabet ikke er forpligtende på samme måde som andre mere traditionelle fællesskaber. Anonymiteten på hjemmesiderne må formodes at være en tiltalende form for de selvskadende piger, idet de, som tidligere nævnt, har en hemmelig identitet.

For at vende tilbage til Goffmans begreb om stigma, hvor han arbejder med kategorierne ”de normale”, ”de potentielt miskrediterede” og ”de miskrediterede”, kan der i de sociale miljøer, hvor individerne befinder sig, bestemmes, hvilke egenskaber, der kan opfattes som normale eller anormale for disse kategorier (Goffman, 1975: 13-14). Det sociale miljø er det, der gør os i stand til at kunne forvente at møde en given type mennesker i et givent miljø. Dette og de sociale spilleregler tilsammen gør os i stand til, uden særlig opmærksomhed eller eftertanke, at kunne forholde os til de mennesker, vi møder. Vi vil i et møde med et fremmed individ, inddele dette individ i en given kategori, og dermed opstille nogle forventninger til de egenskaber, dette individ indeholder. Dette kalder Goffman for ”den sociale identitet”. Når vi tildeler et individ en given kategori og dermed også nogle bestemte egenskaber, bliver vi ikke opmærksomme på det, før vi tvinges til at tage stilling til, om individet opfylder de givne egenskaber, dvs. om individet besidder eller mangler de egenskaber, vi forventer, at individet skal have for at være i en given kategori.

Et stigma kan få samfundet til at udelukke et individ fra fællesskabet og gennem diskrimination indskrænke individets udfoldelsesmuligheder. Individet vil ikke få mulighed for at realisere sig selv eller opnå succes i samfundet (Goffman 1975). Stigmatisering handler om eksklusions- og inklusionsprocesser.

Et liv for den stigmatiserede kan derfor være præget af følelser af mindreværd, ufuldkommenhed og mistillid til andres syn på hende. Den stigmatiserede lærer at se sig selv med ”de andres” øjne og betragte sig selv som mangelfuld og afvigende. Denne miskredit og diskrimination kan tackles på forskellige måder. Goffman beskriver blandt andet, hvorledes individer med samme stigma søger sammen i grupper og danner fællesskaber i forsøget på at tackle sin tildelte position i samfundet:

”Eftersom disse af egen erfaring ved præcis, hvad det indebærer at have dette specielle stigma, kan nogle af dem give den pågældende vejledning i, hvordan man kan klare sig med sit stigma, samtidig med at de udgør en kreds af ligestillede, hvor han kan beklage sig, hos hvem han kan søge tilflugt, når han trænger til moralsk støtte og et trygt, afslappet miljø, hvor han vil blive accepteret som en, der i virkeligheden er ligeså normal som alle andre”. (Goffman 1975: 34)

I gruppen bliver stigmaets negative funktion ophævet, og identiteten som afviger elimineres i hvert fald for en stund. Gruppen tilbyder den stigmatiserede følelser af tryghed og identifikation. Mennesker med samme stigma kan derfor samle sig i et miljø og derved danne et territorium, hvor

de føler sig sikre. Da stigmaet fungerer som fællesnævner for gruppens medlemmer, kan man vise sin loyalitet mod gruppen ved at understrege sit stigma.

”Den stigmatiserede, som slår ind på en sådan kurs, vil, når han er i blandet selskab, hylde de specielle værdifulde egenskaber og bidrag, som siges at kendetegne folk af hans slags. Han vil måske også ligefrem med en del stolthed stille visse stereotype attributter til skue, som han ellers med lethed havde kunnet tilsløre.” (Goffman 1975: 144)

Individet kan tackle sin position ved at overdrive sit stigma, og derved eskalere afvigelsen. De fordomme, som majoriteten har om den stigmatiserede, kan individet påtage sig, således at omgivelsernes stereotype forventninger indfries. Individet kommer på den måde til at bære den stigmatiserede identitet. Denne proces kan medføre en forværring i adfærden, således at alene ud fra samfundets fordømmelse af den selvskadende adfærd, kan der opstå risiko for at selvskadede aktivitet forværres.

Goffmans teori om fællesskab og stigmatisering kan belyse, hvorfor nogle unge piger med selvskadende adfærd samles i grupperinger med afvigende karakter, der indeholder alternative kilder til accept, identifikation og anerkendelse. Goffmans pointe er nemlig, at når individer diskrimineres og marginaliseres af den dominerende kultur, vil de sandsynligvis danne deres egne grupper for at opnå et socialt fællesskab. Så det er ikke udelukkende på baggrund af at have et forum hvor de finder trøst og hjælp, og kan være anonyme som tidligere beskrevet, at nogle samles omkring Girltalk.dk, men fordi de i et sådan socialt fællesskab også kan få bekræftet, og på sin vis, opnå en normaliseret adfærd i et ”lukket” forum.

Opsamling på adaptiv teori

De orienterende begreber der her er blevet fremlagt vil i denne undersøgelse, dækker over teoretiske begreber eller kategorier der har en vis forklaringskraft i forhold til den selvskadende adfærd og dermed kan virke retningsanvisende for tematiseringer og indsamling af empiri. På denne måde har jeg indledningsvist benyttet mig af eksisterende begreber til at inspirere bearbejdningen af egen empiri, med henblik på at danne nye teoretiske konstruktioner. Denne proces er dog ikke foregået stringent, men i et mere flydende forløb, hvor samspillet mellem teori og empiri, interview og observation har været vekslende i de forskellige faser i forskningsprocessen. Det vil sige at en teoretisering finder sted løbende igennem hele forskningsprocessen, og er tilpasse i forhold til hvilke resultater der fremkommer af det empiriske materiale. De orienterende begreber har fungeret

som guidelines i forbindelse med interviewene, hvor de for det første har været byggesten for interviewguiden, men dog uden at de har været for styrende. Interviewguiden vil blive nærmere beskrevet senere i dette kapitel. Ligeledes har de orienterende begreber være særdeles gode retningslinier, for at kunne holde styr på mit observationsmateriale. De har været medvirkende til, at min proces i at udforske og tilrettelægge de mange indlæg, diskussioner og informationer på hjemmesiderne, har været mere fastholdt på bestemte begreber. Det vil ikke sige, at jeg udelukkende har styret efter bestemte indikationer på begreberne, men de har bidraget til at jeg i min søgen på hjemmesiderne har kunnet sortere og prioritere og holde fokus.

Med den adaptive teori og begreberne i baghovedet, vil jeg nu gå videre til næste del af kapitlet, hvor der først præsenteres en videnskabsteoretisk tilgang for specialet, efterfulgt af de metodiske overvejelser og oplevelser i forbindelse med indsamling af empiri.

Videnskabsteoretisk fundering

Den videnskabsteoretiske tilgang i dette speciale hviler på de fænomenologisk og interaktionistiske tilgange, der anvendes i forhold til det empiriske materiale og videre i analysen. De videnskabsteoretiske overvejelser er væsentlige, da de har betydning for indsamlingen af empiri, og senere brugen af denne i analysen.

Med en fænomenologisk tilgang fastholder jeg fokus på selve fænomenet, som det fremtræder og mit sigte er at undersøge de forståelsesstrukturer, der indgår i den selvskadende adfærd.

Fænomenologiens grundtanke, der er grundlagt af Edmund Husserl, er at se verden, som den fremtræder for os og lade fænomenerne tale for sig selv. For at kunne undersøge de selvskadende piger med en fænomenologisk tilgangsvinkel, er det nødvendigt at forholde sig åben og fordomsfri overfor fænomenet, og sætte sin forforståelse i parentes, da man med fænomenologiske *epoché* forudsætter at møde den undersøgte verden med fordomsfrihed (Zahavi 2001: 72-73). Med en åben og fordomsfri tilgang til de selvskadende pigers handlinger, er mit ønske at kunne indfange en del af fænomenets kompleksitet. Ved en fænomenologisk tilgang vil de forudindtagne holdninger om selvskaden blive gemt væk, og dette vil kunne tilvejebringe nye perspektiver på selvskadende adfærd og muligvis vise et andet billede af de selvskadende piger.

Selve det interaktionistiske aspekt af videnskabsteorien er inspireret af symbolsk interaktionisme, hvor fokus blandt andet er på, at mennesker forholder sig til deres omverden på basis af den mening, den har for dem – denne mening er skabt gennem social interaktion (Järvinen 2005: 27-29). Det videnskabsteoretiske udgangspunkt inspirerer altså til, også videre gennem analysen, at fokusere på interaktion i interviewene, hvordan pigerne fortæller deres historie – hvilke strategier der kan identificeres – er der eksempelvis noget, der gentagende gange fremhæves og hvordan fremstår den selvskadende adfærd i den forbindelse? Pigernes kropssprog og toneleje kan ligeledes være medgivende til at danne et samlet indtryk af pigernes eget personlige forhold til den selvskadende adfærd. Ved nogle af pigerne kan f.eks. skammen over selvskaden aflæses i deres kropssprog eller stoltheden ved fremvisning af ar.

Interviewmaterialet skal således analyseres blandt andet ved både at fokusere på *hvad* der siges, men også *hvordan* det siges, altså både at være opmærksom på meningsindhold og meningsproduktion (Järvinen 2005: 27-49).

Det interaktionistiske tilgang vil ligeledes være anvendelig gennem observationen på internetforummerne. Dette med håb om at kunne kaste lys over de alternative muligheder, de unge piger har, for at dele deres følelser og oplevelser med andre. Der er ligeledes en mulighed for at studere sproget, kommunikationen og interaktionen mellem brugerne og ikke mindst de kodekser og interne spilleregler, der er blandt selvskadende piger, når de optræder i et åbent, men alligevel lukket forum. Med sidstnævnte menes, at der konstant er mulighed for overvågning i alle døgnets timer, og pigernes synspunkter eller personlige beretninger om selvskade er offentligt tilgængelig for alle verden over. Selvom pigerne er bevidste om dette, kan det for nogle virke som de har deres egen "lille lukkede verden", og glemmer alt om voyeurere og andre nysgerrige øjne. (dette aspekt vil jeg vende tilbage til i metode afsnittet)

Tilgangen til felten

Som beskrevet tidligere, består et empiriske materiale består af fem kvalitative interviews. De fem piger har jeg interviewet personligt, er piger mellem 17 og 25 år og er bosat rundt omkring i landet. De har alle været selvskadende i en længere periode, og nogle er delvist stoppet og andre er helt stoppet med at skade sig selv. Alle interviews foreligger i transskriberet form⁷, og pigernes navne og bosted er anonymiseret.

Kontakten til pigerne

I den indledende fase af specialeskrivningen fik jeg kontakt til en lærer på børnepsykiatrisk afdeling i Aalborg, der ville hjælpe mig med at etablere kontakt til piger med selvskadende adfærd, der tidligere havde været indlagt på afdelingen. Hun henviste mig til to piger, som hun på forhånd mente, ville deltage. Det var to piger som ifølge hende var psykiske stabile til at deltage i et interview, og at de ikke længere var indlagte, spillede også en rolle. Jeg tog kontakt til dem pr. e-mail⁸, hvor jeg kort beskrev lidt om specialet og samtidig fortalte hvilken rolle de ville have i det samlede projekt. Jeg gjorde meget ud af at fortælle dem, at de ville forblive anonyme, samt fra starten forsøge at skabe en tillidsrelation mellem os, da jeg forinden var blevet informeret om, at det var vigtigt for dem at de kunne føle sig trygge. Jeg foreslog, i samråd med deres tidligere lærer, at hvis de havde lyst, kunne interviewet foregå i hendes lejlighed, hvilket ville skabe mere tryghed for pigerne. Den ene pige takkede ja til tilbuddet om at afholde interviewet i lærerens lejlighed, mens den anden havde mod på at komme i mit private hjem. Jeg var meget bevidst om at skabe rolige og trygge omgivelser for interviewsituationen, da de emner der ville blive berørt i interviewet, ville indebære at pigerne skulle åbne op for nogle meget intime og personlige elementer af deres liv.

De tre sidste interviews er foretaget i pigernes egne hjem, og kontakten til dem er blevet etableret gennem deres egne personlige hjemmesider, hvor en mail korrespondance efterfølgende har fundet sted. Her blev de også informeret omkring projektet, anonymitet osv., på samme vis som de to første piger.

At interviewene foregik forskellige steder, synes dog ikke at have bemærkelsesværdig betydning for interviewenes kvalitet. Det der var afgørende for at få et godt interview, var at pigerne følte sig trygge, og det var helt på deres præmisser, hvad de havde det bedst med.

⁷ Interviewene kan findes på den vedlagte Cd-rom bagerst i projektet.

⁸ Informeret samtykke(Kvale 2009:89)

Det kræver nok en del mod fra en ung pige, at skulle fortælle om sine selvskadende handlinger og det svære liv der følger med. Jeg oplevede løbende gennem processen med at finde interviewpersoner, at der til at starte med var flere der havde lyst til at deltage, men da interviewtidspunktet nærmede sig, fortrød de. Jeg havde f.eks. kontakt med en pige, der rigtig gerne ville deltage og vi fik aftalt et tidspunkt, hvor interviewet skulle finde sted. Nogle dage før interviewet, måtte hun desværre meddele at hun ikke havde hverken fysisk eller psykisk overskud til at skulle deltage. Hun havde fået tilbagefald i hendes psykiske sygdom og havde i samråd med hendes kontaktperson besluttet, at hun ikke magtede, eller var i stand til at få rodet op i hendes selvskadende adfærd, der også var blusset op igen. Det ville simpelthen være for hårdt for hende at skulle tale med fremmed omkring hendes selvdestruktive adfærd.

Jeg fik som sagt flere afbud fra piger, der havde indvilliget i at blive interviewet, hvilket jeg forståeligt accepterede. Men dette sender et signal om, at piger med selvskadende adfærd kan befinde sig i et følelseskaos, hvor det kan være rigtig svært at skulle sætte ord på følelserne, samt der muligvis eksisterer en frygt for, at skulle blive konfronteret med de ubehagelige oplevelser eller episoder de har haft i deres liv.

Generelt har de interviewede piger givet udtryk for, at de var en smule nervøse i starten, men de anså samtidig det som værende "sundt" for dem at prøve at skulle gengive og fortælle om deres adfærd og handlinger.

Det kvalitative valg

Interview

Problemformuleringen i denne undersøgelse leder op til at undersøge, hvordan den selvskadende adfærd håndteres af individet selv og hvilke konsekvenser, det har for de sociale relationer, og derfor finder jeg det kvalitative forskningsinterview som den mest optimale metode. Formålet er at indfange viden om de oplevelser og følelsesmæssige perspektiver, der er forbundet med selvskaden, og forcen ved et kvalitative forskningsinterview er netop at forstå temaer i den oplevede dagligdag ud fra interviewpersonens egne perspektiver (Kvale 2009: 41). Det kvalitative forskningsinterview kan sammenlignes med en hverdagssamtale, dog med den forskel, at der er en professionel tilgang fra forskerens side. Det vil sige et semistruktureret interview, hvor det hverken er en åben hverdagssamtale eller et lukket spørgeskema (Kvale 2009:45). Som tidligere beskrevet er grundtanken bag en fænomenologisk tilgang at forholde sig åben for at muliggøre en præcis

beskrivelse af et fænomen, sådan som det præsenterer sig for bevidstheden. Vejen til den fænomenologiske reduktion ses ofte beskrevet som det at sætte sin forforståelse i parentes. Det betyder, at man tilstræber at se bort fra tidligere erfaringer og teorier, der har relation til fænomenet med det formål at møde fænomenet, som det fremtræder i dets rene form. Reduktionen indebærer på den måde en indstillingsændring med henblik på at møde fænomenet fordomsfrit og intuitivt (Norlyk 2008, (Artikel)). Min overbevisning er, at det i praksis er den mest optimale måde, hvorpå man forbereder sig til et interview, at man møder interviewpersonen fordomsfrit. F.eks. har jeg bevidst ikke læst en selvbiografi skrevet af en af de piger jeg skulle interviewe, med det klare formål at jeg ikke ville kunne se bort fra de personlige beretninger der måtte være, samt en risiko for at på forhånd at fastlægge mig de beskrivelser, hun giver af sig selv og hendes sygdoms- og livshistorie. I det følgende vil pålidelighed og gyldighed i forbindelse med den kvalitative undersøgelse blive diskuteret. Da det er en kvalitativ undersøgelse jeg foretager, drejer pålideligheden sig ikke om hvorvidt, det er muligt at forvente samme resultat ved en gentagelse af undersøgelsen. Men derimod handler det om, at forskningsprocessen er gennemsigtig, hvorved det er muligt for læseren at se sammenhængen mellem fremgangsmåden, grundlag og fortolkninger gennem undersøgelsen (Bo 2002: 70-72). Med en fænomenologisk interaktionistisk tilgang, er det centralt, at sociale fænomener er i bevægelse og således også kontekstspecifikke, hvorfor præcist samme resultat aldrig vil kunne opnås, lav pålidelighed er gældende for den type undersøgelser. Derfor er det vigtigt at tydeliggøre de orienterende begreber, der har inspireret til interviewguiden, samt inddragelse af citater fra informanterne i analysen og derved tydeliggøre baggrunden for fortolkningerne, så interviewdata fremstår pålideligt.

Gyldighed i en kvalitativ undersøgelse handler om, hvorvidt metoden belyser, hvad den har til hensigt at belyse, og derved er det vigtigt at sikre sig at interviewundersøgelsen har gennemsigtighed og åbenhed i forbindelse med de valg, der træffes gennem undersøgelsens faser og der er således argumenteret for disse (Bo 2002: 70-72). Det er en løbende proces der skal foretages i alle faser af undersøgelsen. I interviewprocessen drejer validiteten sig om kvaliteten af processen og troværdighed af interviewpersonernes beskrivelser, hvilket betyder, at man må foretage en kontinuerlig kontrol af den indhentede information. Dette er forsøgt med samspillet mellem observation og interview af de selvskadende piger, der hver for sig producerer to forskellige former for viden, men sammenholdt kan de højne validiteten i interviewene og analysen og dermed også kvaliteten af undersøgelsen i sin helhed.

Observation

I forlængelse af ovenstående vil den anden dataindsamlingsmetode, jeg anvender i dette speciale, blive præsenteret. Som tidligere nævnt drejer det sig helt konkret om observation af internethjemmesiderne Girltalk.dk og Selvskader.dk⁹.

Observation kan bibringe forskellige sider af det liv, der udspiller sig blandt vore medmennesker i forskellige sociale kontekster og situationer. I denne undersøgelse af hvordan selvskadende adfærd opleves af individet selv, finder jeg det nærliggende at observere pigerne i det miljø, hvor de bl.a. åbner op for deres frustrationer og problemer i forhold til deres selvskadende adfærd. De skriver og debatterer om forskellige problemstillinger, hjælper hinanden og giver gode råd og opbakning.

Den form for observation jeg har foretaget af interaktionen på hjemmesiderne er hvad Kristiansen og Krogstrup benævner som, *observation uden deltagelse*, i bogen "Deltagende observation". Det vil sige at forskeren ikke direkte er personligt involveret i de hændelser, han eller hun observerer og ikke foregiver at være medlem af den kontekst, der observeres (Kristiansen & Krogstrup 1999:54).

Girltalk.dk er som tidligere beskrevet en hjemmeside, hvor unge piger kan opsøge hjælp og støtte til forskellige problemstillinger, der vedrører et til tider turbulent og kompliceret pigeliv. Blandt mange forskellige kategorier i det åbne forum har jeg udelukkende observeret aktiviteten på det forum der kaldes "Selvskade"¹⁰. Tidsperspektivet på observationen på hjemmesiderne har været på ca. et år, hvor jeg ofte har tjekket for nye indlæg, og stadigvæk gør det i skrivende stund. Jeg har løbende skrevet feltnoter, for at dokumentere det forløb og de tanker jeg har gjort mig i forbindelse med de forskellige indlæg, jeg har fulgt.

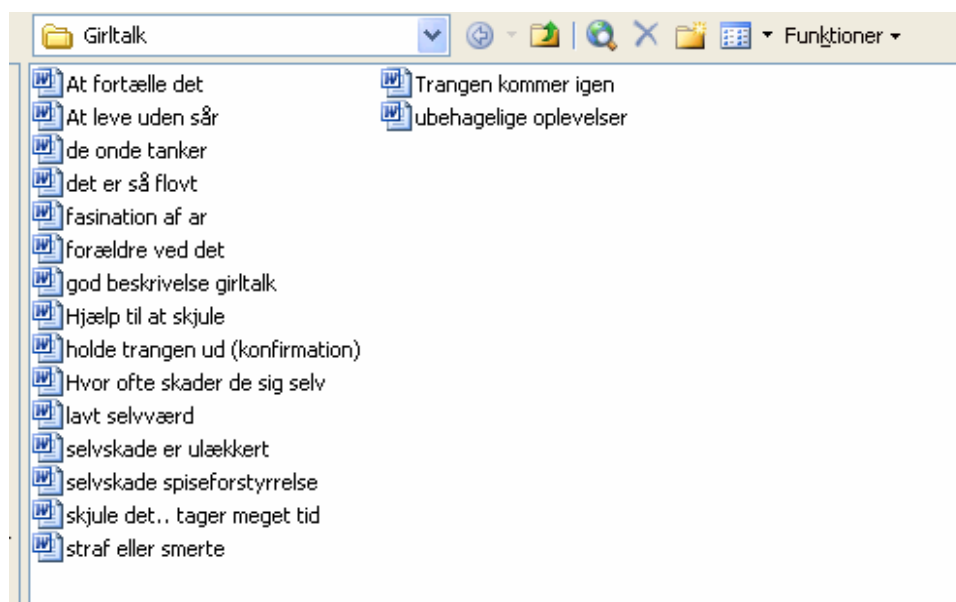
Feltnoterne har fungeret som en slags dagbog, hvor jeg har nedskrevet mine iagttagelser, refleksioner og oplevelser. De indeholder således beskrivelser af mine interaktioner med brugerne og det, jeg har observeret, herunder begyndende analyse samt mine egne indtryk og stemninger (Kristiansen og Krogstrup 1999:152). Noterne er primært skrevet i februar, marts og april. Jeg holdt

⁹ Jeg har primært observeret på Girltalk.dk, da der ikke har været så meget aktivitet på selvskader.dk i forhold til Girltalk.dk.

¹⁰ Præsentationsteksten af underkategorien "Selvskade" på forummet lyder som følgende: "*Tanker og følelser bag selvskade kan virke uoverskuelige, specielt hvis den selvskadende står alene med det. har du skadet dig selv, gør du det lige nu eller kende du måske en der gør? Hvad er tankerne bag selvskaden, og hvordan kan du afhjælpe trangen til at skade dig selv? Synes du, at der bliver taget hånd om problematikken? Dette er ikke et sted for tips og tricks og sådanne indslag vil blive fjernet fra Girltalk.dk. Dette er for at holde en god og konstruktiv tone. Vi ønsker at hjælpe hinanden videre i livet:-)*"(www.girltalk.dk)

op med at skrive feltnoter på daglig basis, da jeg følte mig godt velbevandret på hjemmesiderne og ikke længere følte, jeg havde noget nyt at tilføje. Herefter nedskrev jeg kun sporadisk mine observationer, hvis jeg opdagede noget nyt, der var interessant for undersøgelsen. Yderligere har jeg taget ”screen shots” af nogle af indlæggene, da de nogle gange bliver slettet af administratorene på girltalk.dk, hvis indholdet af dem strider i mod retningslinierne for brug af forummet¹¹. Fordelen ved at anvende screenshots er, at jeg slipper for mange detaljerede beskrivelser af de forskellige indlæg, idet dette kan fastholdes visuelt.

Nedenstående er et billede af min mappe på computeren, hvor jeg har samlet mine feltnotater, der er inddelt efter forskellige emner der i dette tilfælde repræsenterer observationen fra girltalk.dk



Feltnoterne har hjulpet med til at få et overblik over, hvordan piger med selvskadende adfærd bruger hinanden til at søge råd og hjælp i forbindelse med deres selvskade, samt at få større indsigt i nogle af de begreber og tendenser, der er i miljøet. Disse feltnoter har ikke været strukturerede, men har i højere grad haft en eksplorativ, reflektiv karakter og har derfor primært tjent som inspiration i forhold at give mig større forståelse og dybere indsigt i fænomenet, og som tidligere nævnt i vekselvirkning med interviewene. Hensigten er dog også at bruge observationsmaterialet i forbindelse med analysen og dette vil også have karakter af en eksplorativ tilgang. Jeg har valgt ikke at lægge mig fuldstændig fast på de allerede indsamlede feltnoter, da jeg har muligheden for

¹¹ Retningslinierne kan findes under *betingelser og vilkår* på hjemmesiden www.girltalk.dk.

hele tiden at gå tilbage til de mange indlæg der er at finde på girltalk.dk. Så derfor kan jeg, hvis der skulle opstå nye vinkler, jeg vil udforske, gå tilbage til tidligere indlæg, jeg ikke har gemt eller noteret mig ved og søge information og dokumentation der.

Observationen har givet mig nogle redskaber i forbindelse med forberedelsen til interviewene og opbygningen af interviewguiden. For det første erfarer jeg gennem et heftigt debatteret indlæg, der omhandlede definitionen og ordvalget af ordet "Cutting", at der var en del brugere på Girltalk.dk, der fandt ordet stødende eller mente at det var blevet til et populært-ord gennem det stigende fokus der havde været på fænomenet i medierne. Pigerne gav udtryk for, at hvis man anvendte ordet cutting frem for selvskade, kunne det tyde på at man var påvirket af mediernes stereotype fremstilling af selvskadende adfærd. På baggrund af den iagttagelse var jeg mere påpasselig med at anvende ordet cutting, specielt i interviewsituationerne. Yderligere har jeg observeret nogle tendenser blandt pigerne i forbindelse med deres selvskade, der har været interessante at følge op på og spørge nærmere ind til i interviewene. Det har f.eks. været nogle pigers fascination af deres egne eller andre sår og ar. Jeg bemærkede at nogle havde et ambivalent forhold til deres ar, det vil sige at de både elskede og hadede deres ar. For det første fandt jeg det interessant, at de rent faktisk havde et forhold til deres ar. Nogle syntes deres ar var flotte, mens andre brugte arrene til at mindes de sorger eller en bestemt oplevelse der har været årsag til, at arret var blevet til. Men denne tvetydighed, der er omkring pigernes sår og ar, at de på en måde er glade eller stolte af dem, men samtidig også skammer sig over dem og forsøger at skjule dem, har givet anledning til at spørge uddybende til deres forhold til arrene, hvilket var et forhold jeg ikke tidligere havde bemærket. Dette har givet en interessant vinkel på den følelsesmæssige side af at skulle leve med den selvskadende adfærd, og dette aspekt vil blive nærmere uddybet i analysen. Andre forhold jeg har fået større indsigt i gennem observation på Girltalk.dk, har været de forskellige metoder, der er blevet brugt til at hemmeligholde den selvskadende adfærd. I forhold til at skulle interviewe pigerne omkring hemmeligholdelse, har det været gavnligt at have haft indsigt i de mange spekulationer og gennemtænkte undvigelsesmanøvre der har været i forbindelse med at skulle skjule sin krop. De mange tips og tricks, der er blevet udvekslet på forummet, har været medvirkende til, at jeg har kunnet spørge mere konkret ind til deres hemmeligholdelse af selvskaden. Ikke kun det at skjule de synlige mærker, men også hvorledes, det har påvirket deres sociale liv. For det har vist sig, at ud over de svære tanker og følelser de har skullet rumme i deres hoveder, har det også fyldt meget at skulle planlægge og konstant være på vagt, når de har deltaget i sociale arrangementer hvor deres hemmelighed har været i farezonen. Derfor har de kreative tips og tricks til, hvordan man kan takle

alt fra svømmehallen, konfirmationen og lægebesøg, været interessante at læse og har højnet kvaliteten af interviewene, da jeg på en måde har tilegnet mig en form for ”insider” viden, som jeg mener, har været nødvendig for forståelsen af de uhåndgribelige tanker, følelser og handlinger der ligger bag den selvskadende adfærd.

Når man som jeg, observere uden at give sig til kende og uden indblanding kun observere det sagte/skrevne kan der opstå risiko for misforståelser, fejlfortolkninger og deciderede omfortolkninger datamaterialet. Jeg har været meget opmærksom på, at forholde mig kritisk til det observerede materiale, da der på hjemmesider som girltalk.dk og selvskader.dk er rig mulighed for at pigerne kan lyve eller skabe en falsk internetidentitet, hvilket betyder at chatrooms og internetforums er kendte for at individerne/brugerne kan skabe en identitet baseret på subjektive idealer, da anonymiteten giver mulighed for, at skabe en fortælling om sig selv, som ikke nødvendigvis stemmer overens med den objektive sandhed (Turkle 1995:14-15). Med dette for øje, samt min fornemmelse af at pigerne der interagerer på hjemmesiderne, måske kan have en tendens til, at enten overdrive eller underdrive deres udsagn, i forhold til at tilpasse sig andre debatterede holdninger eller spørgsmål, må jeg observere med kritiske øjne og prioritere mit materiale i forhold til dette.

Forberedelse til feltet.

Med de fænomenologiske grundtanker i baghovedet, har jeg foretaget interviews med de unge piger med udgangspunkt i en interviewguide. Interviewguiden (se bilag 1) er primært udarbejdet på baggrund af de orienterende begreber og metodiske aspekter. Der er i forbindelse med denne undersøgelse tale om en halvstruktureret interviewguide, da denne type er mest anvendelig i forhold til at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden (Kvale 2009:45). Med øje for den senere analyse, har jeg valgt at opdele min interviewguide ud fra de fem temaer¹², der er udledt af de orienterende begreber. For ikke at de fem begreber skulle være for gennemskuelige for interviewpersonen, operationaliserede jeg dem til mange spørgsmål og derefter opdelte dem i tematiske grupper. Formålet med de tematiske rammer var, at jeg sikrede mig, at spørgsmålene relaterede sig til de teoretiske opfattelser af emnet og den efterfølgende analyse, og samtidig ønskede jeg at frembringe spontane, levende og uventede svar fra de interviewede (Kvale 2009: 151), hvilket også krævede spontanitet fra min side. Derfor var interviewguiden indstuderet, og den

¹² Stigmatisering, passing, hemmeligholdelse og skam og fælleskab.

blev kun brugt i de situationer, hvor der var behov for at fastholde fokus og for at sikre mig, at alle temaer var berørt. Dog er spørgsmålene i interviewguiden blevet modificeret igennem forløbet på baggrund af forhold og nye vinkler, der var dukket op i tidligere interviews. Denne modificering viste sig gennem min "spontanitet", da jeg ikke havde nedfældet konkrete nye spørgsmål, men spørgsmålene opstod i selve interviewsituationen, hvor jeg f.eks. kunne se lighedspunkter eller næsten identiske beretninger og oplevelser. Desuden holdte mig åben for nye synsvinkler eller tendenser, som jeg ikke på forhånd havde forberedt spørgsmål om. Således foregik der en kontinuerlig kvalificering af interviewene efterhånden som jeg fik mere indsigt i pigernes selvskadende univers og fik flere detaljerede beskrivelser omkring de selvskadende handlinger. Dette var oplagt for mig at viderebringe i efterfølgende interviews, da det ofte medførte til yderligere oplysninger, som jeg ikke ville have fået, hvis jeg stringent fulgte min interviewguide.

Følelsesmæssigt påvirket

Med denne undersøgelse bevæger jeg mig inden for den sensitive sociologi, og derved er det et vigtigt aspekt at overveje og forholde sig til de problemstillinger, jeg vil møde på min vej ind i feltet. Når man arbejder med piger med selvskadende adfærd, kræver det en vis form for påpasselighed og sensitivitet i forhold til at skulle tale om deres adfærd og endnu vigtigere at skulle behandle det datamateriale, jeg forventer at få ud af mine interviews med pigerne.

Det er vigtigt at kende sine egne grænser som forsker, og man skal ikke bevæge sig ud i miljøer, hvor man som person kan have svært ved at skulle forholde sig til den barske virkelighed (Fog 2004:70). Mine personlige, men også faglige overvejelser i forbindelse med at skulle arbejde med unge, der skærer i sig selv, har gennem hele processen været i min bevidsthed. Jeg har fra starten skulle gøre op med mig selv om jeg kunne holde til at se billeder og høre personlige og meget voldsomme beretninger omkring selvskade. Jeg har uden tvivl været påvirket følelsesmæssigt, når jeg har læst et uddrag fra en selvskaders dagbog, samt jeg i interviewsituationer også har været følelsesmæssigt påvirket. Jeg har muligvis haft en meget dramatisk forestilling om, at jeg i mødet med pigerne ville komme til at se blodige sår, hvilket naturligvis ikke var tilfældet.

Kunsten er dog at opretholde en professionel afstand og bevarer fokus på at skulle få indsamlet de nødvendige data i et videnskabeligt øjemed. Men det er en balancegang, hvor man i forhold til den asymmetriske magtrelation der er mellem interviewer og informanten (Kvale 2009:95), både skal

virke professionel, men samtidig også skabe en rolig stemning og være nærværende for at kunne udvise empati og tillid. Man skal huske, at det er sårbare sjæle, der undersøges her, og derfor må man være påpasselig i forhold til hvilke signaler, man udsender. Jeg har skullet påtage mig mange forskellige roller, eller så at sige masker, i selve interviewsituationerne. Jeg var opmærksom på ikke at udtrykke foragt eller afsky for det, pigerne indviede mig i, men forsøgte at fastholde en naturlig undren i forhold til f.eks. den helt konkrete handling, at skære i sig selv. Jeg forsøgte at forklare hvordan jeg selv, inde i mit hoved, har prøvet at forestille mig at skulle sætte kniven i armen, men tanken har været alt for fremmed for mig. Denne ”taktik” har vist sig at have givet anledning til mere uddybende forklaringer af, hvad der lige præcis sker for pigerne i øjeblikket før handlingen, beskrivelser jeg måske ikke havde fået, hvis ikke det var fordi, jeg havde udvist uforståelighed over for selve handlingen. Samtidig gav det også pigerne et indtryk af, at jeg rent faktisk havde prøvet at sætte mig i deres sted.

Det har været med blandede følelser og ambivalens, at jeg har foretaget interviews, da jeg på den ene side har skullet forholde mig objektivt og neutralt, og på den anden side har jeg en forforståelse og en empirisk og teoretisk viden, der har gjort, at jeg har skullet distancere mig fra de følelsesbetonede emner, der let kan overskygge den faglige forudsætning om at indsamle og analysere viden i henhold til specialets problemformulering.

Det har for mig som forsker været grænseoverskridende i nogle situationer, men vigtigst har det været ikke at overskride pigernes integritet og grænser. Jeg har været meget opmærksom på ikke at ”gå for langt” i interviewene, og har ikke spurgt for meget ind til f.eks. problematiske relationer til forældre eller behandlere. Derudover har jeg været nervøs for, om jeg ville efterlade pigerne i følelsesmæssige situationer, hvor interviewet evt. kunne fremprovokere de selvskadende handlinger. Dette blev jeg opmærksom på via observationen på girltalk.dk, hvor der blev diskuteret, hvilke faktorer der kunne fremprovokere selvskaden. F.eks. dét at skulle tale med andre om sin selvskade kan fremkalde minder fra fortiden og vække gamle følelser til livs. Jeg kan hverken afvise eller bekræfte om mit besøg har ”trigget” nogle af pigerne til igen at skade sig selv, men jeg har efterfølgende fået mails, hvori nogle piger udtrykker, at de har været glade for at deltage i interviewet og føler, at det har hjulpet dem videre, ved at få sat ord på deres følelser.

Etik

De forrige afsnit har berørt dele af de etiske overvejelser, jeg har gjort mig i forbindelse med indsamlingen af kvalitative data. Jeg vil i det følgende tilføje yderligere overvejelser i forbindelse med de etiske og moralske retningslinjer.

I forbindelse med interviews har jeg forholdt mig til de retningslinjer der er omkring anonymitet og fortrolighed, samt informeret samtykke, som indebærer *"at forskningsdeltagerne informeres om undersøgelsens generelle formål og om designet i hovedtræk såvel som om mulige risici og fordele ved at deltage i forskningsprojektet."* (Kvale 2009:89) Dette er gjort, som tidligere nævnt, gennem den første kontakt til pigerne via. E-mail.

Desuden er de interviewede piger blevet informeret om at interviewet ville blive transskriberet fra lydfilen og blive vedlagt projektet som bilag. Derudover forklarede jeg pigerne, at opgaven ville blive offentligt tilgængelig, men at deres navne og andre identificerende kendetegn ikke ville fremgå hverken i udskrifter eller generelt i projektet. Dermed har jeg givet mine interviewpersoner fuld anonymitet, men ikke fuld fortrolighed, da deres interviews vil blive læst af andre end os.

Som det også er blevet beskrevet tidligere, så havde jeg mange overvejelser omkring at skabe en god stemning mellem pigerne og mig, og var nervøs for hvordan de ville tackle interviewet, og hvordan de ville have det efter interviewet. Ville de få noget positivt ud af oplevelsen eller ville de føle sig udnyttede og udleverede? Derfor var det vigtig for mig, både under og efter interviewet, at give mig tid til at hyggesnakke og takke dem for deltagelsen. Jeg havde efter hvert interview en lidt ubehagelig fornemmelse af, at jeg havde fået så meget personlig information om dem, uden at give dem noget tilbage om mig selv. Men det er betingelserne og jeg skal som forsker, kende grænsen mellem professionel distance og personligt venskab(Kvale 2009:94).

De etiske overvejelser i forbindelse med observationsstudiet på Girltalk.dk, som jeg tidligere i kapitel 1 har været inde på, går på, hvor grænsen mellem det offentlige og det private er. På en offentlig tilgængelig internethjemmeside som Girltalk.dk eller Selvskader.dk, kan man som feltforsker frit studere folk, uden at informere dem om at man iagttager dem i forskningsøjemed. Ifølge Søren Kristiansen, kan man etisk forsvare at observere andres menneskers adfærd, så længe man ikke indsamler og lagrer sensitive oplysninger om og samtidig sikre de pågældendes anonymitet, er der ikke noget etisk problem med forskningen(Kristiansen 2007: 242). I forlængelse af dette vil jeg argumentere for, at de observerede hjemmesider er offentlige steder, hvor brugerne sandsynligvis er bekendt med at det de lægger ud på nettet, er tilgængeligt for alle. Brugere af hjemmesiderne optræder i forvejen anonyme, gennem deres "login" og brugernavn, men derfor er der stadig hensyn at tage. Ifølge Kristiansen opstår de etiske problemer, jo tættere man bevæger sig

på private steder uden at give sig til kende som forsker, og som hovedregel må man tage særligt hensyn til udsatte og svage samfundsgrupper eller situationer, hvor mennesker blotlægger intime sider af sig selv (Kristiansen 2007: 242). Mit dilemma rent moralsk er, hvor lang jeg kan gå i forhold til at anvende citater og observationsnoter i direkte form i f.eks. analysen. Mine overvejelser omkring de sårbare unge piger, der lægger deres følelser og intime beskrivelser af deres selvskadende adfærd til skue i en virtuel verden, er, at jeg må forholde mig objektivt til det faktum, at det er med egen fri vilje, de lægger det ud i cyberspace. På den ene side ønsker jeg at respektere pigernes grænser og integritet men på den anden side sigter jeg mod et solidt og godt empirisk materiale.

Et andet aspekt jeg må forholde mig til, er fortolkningen af de udsagn og informationer jeg finder i indlæggene. Som tidligere nævnt er der risici for misforståelser og fejlfortolkninger, datamaterialet, da jeg naturligvis ikke kender bevæggrundene og den følelsesmæssige tilstand, der ligger bag et konkret indlæg eller besvarelse derpå. Derfor må jeg være påpasselig med tolkninger af pigernes udsagn på hjemmesiderne og er opmærksom på dette i analysen og må vurdere de forskellige vinkler i henhold til teori, interviewdata og andet eksisterende og dokumenteret materiale, samt bruge min sociologiske sans og fornuft.

Forholdet mellem observation og interviews materiale.

I denne undersøgelse hvor de to anvendte dataindsamlingsmetoder, interview og observation fungerer hver for sig og i sammenspil med hinanden til at undersøge hvordan man i en sociologisk optik kan forstå den selvskadende adfærd og hvorledes individet håndterer denne. Disse to metoder er i høj grad komplementære og skaber således en forståelsesramme og vidensmængde af fænomenet. Interviewene benyttes i denne undersøgelse til at få en viden om og en forståelse for de oplevelser, de selvskadende piger har med håndteringen af deres egen selvskade. Udførelsen af observationen giver en viden om og en forståelse af det miljø nogle selvskadere befinder sig i, samt de erfaringer de har tilegnet sig omkring hemmeligholdelsen af den selvskadende adfærd. Ligeledes har observationen været en god måde at forberede og ruste sig til at foretage interviewene.

Sammenspillet mellem disse to metoder kan være medvirkende til at fortolkningen af undersøgelsens datamateriale bliver mere sikker og besvarelsen af problemformuleringen derfor bliver mere valid.

I denne undersøgelse tillægges de to metoder næsten lige stor vægt, da de tilsammen kan skabe en ramme for, hvordan man kan forstå den selvskadende adfærd ud fra en sociologisk optik. Underspørgsmålene i problemformuleringen vil besvares med en vekselvirkning mellem interviewene og observationsmateriale. Men som udgangspunkt tages der i analysen afsæt i interviewene, således at observationen af interaktionen på hjemmesiderne fungerer som supplerende, dokumenterende eller understøttende materiale.

Quod me nutrit, me destruit
"det, der nærer mig, er også det, der ødelægger mig"
Følelseslivet er jo det, der nærer et menneske, men det var også
det, der ødelagde mig, for jeg kunne ikke rumme de følelser, jeg
har.

Kapitel 4

Dette kapitel indeholder
undersøgelsens analyse af
det empiriske materiale,
samt opsamler og konkluderer på
problemformuleringen

Analysestrategi

Dette kapitel har til formål, igennem en analyse af det foreliggende datamateriale, at redegøre for og præsentere undersøgelsens resultater. Kapitlet bliver således en besvarelse af undersøgelsens problemformulering. Kapitlet indeholder en analyse af, hvorledes de unge piger med selvskadende adfærd håndterer deres selvskade med henblik på at identificere forskellige strategier herfor.

Jeg tager udgangspunkt i pigernes egne perspektiver og oplevelser af deres selvskadende handlinger, og derfor må analysestrategien ses i sammenhæng med det fænomenologiske udgangspunkt, hvor jeg søger at finde mening bag og forståelse af den selvskadende adfærd. Da det primære formål med denne undersøgelse er at finde frem til nogle af de komplekse meningssammenhænge, som er indbefattet i de selvskadende handlinger, vil jeg i tråd med den adaptive teori arbejde hen imod en triangulering af både det metodiske og teoretiske materiale, hvor der skabes plads til nye input fra både metodiske strategier og teoretiske positioner, for derigennem at have muligheden for at teorierne stadig kan omfortolkes, udbyttes eller modificeres.

Analysen vil være bygget op på de forskellige håndteringsstrategier pigerne anvender i forbindelse med at leve med den selvskadende adfærd. Dette belyses i kraft af de orienterende begreber: *stigma*, *passing*, *hemmeligholdelse*, *skam* og *fællesskab*, der fungerer som fokuspunkter og inspiration gennem analysen, men det er empirien, der er afgørende for analysens indhold. I forhold til de empiriske fund vil der være en vekselvirkning mellem interviewene og observation, og med baggrund i det forrige afsnit, omkring samspillet mellem interview og observation henleder jeg til, at disse bliver inddraget i forhold til at komplementere hinanden, hvor det findes relevant.

I problemformuleringen er *håndtering* et nøgleord, hvilket således bliver styrende for, at min søgen i datamaterialet vil med henblik på at kunne identificere strategier hertil. Den første del af analysen vil derfor søge at afdække de håndteringsstrategier der findes frem til i empirien med udgangspunkt i de orienterende begreber. For at give et samlet billede af hvorledes den selvskadende adfærd opleves og håndteres af de unge piger, vil den første del give mere dybdegående beskrivelser af de handlinger og følelsesmæssige situationer der optræder i forbindelse med den selvskadende adfærd. Anden del af analysen vil fokusere på hvordan pigernes håndtering af selvskaden, men også selve fænomenet, kan medføre konsekvenser for deres sociale relationer. Den sidste del af analysen vil omhandle alternative relationer der enten kan forstærke eller afhjælpe pigernes håndteringsmuligheder i både negativ og positiv retning, hvor spiseforstyrrelser og internettets mange muligheder vil blive sat i spil i forhold til den selvskadende adfærd i en mere

samfundsmæssig kontekst. Derfor vil den sidste del af analysen være mere fokuseret på selvskaden i cyberspace og observationsmaterialet vægtes højere i denne del.

Endvidere inddrages nye teoretiske fragmenter, der kan tydeliggøre de håndteringsmuligheder, det selvskadende individ benytter sig af. I forhold til den proces tager jeg udgangspunkt i Layders teoretiseringsproces, hvor en *teoretisk elaborering* henviser til en proces, hvor kerne- og orienterende begreber lokaliseres og udvikles, for derigennem at optimere styrken ved sammenhængen mellem de originale begreber og de begreber der dukker op undervejs eller senere (Layder 1998: 116). En kernekategori eller et kernebegreb kan forstås som en analytisk enhed, hvor et netværk af indbyrdes sammenhængende begreber udgår fra, og denne kerne kan udgøre et omdrejningspunkt for kodningen og analysen af datamaterialet. Kernebegrebet for analysen er således *håndteringsstrategier*. Gennem tre elaboreringsniveauer (primær, sekundær og tertiær) er det muligt at identificere de begreber, der tilsyneladende er relateret til kernebegrebet. Således er der gennem analyse- og teoretiseringsprocessen opstået nye centrale begreber, der knytter sig til håndteringen og oplevelsen af den selvskadende adfærd. Derfor vil analysen indebære andre begreber der er udledt på baggrund af kernebegrebet og de orienterende begreber. Det har vist sig, at bl.a. kontrol, afhængighed og anerkendelse er centrale og mere dybereliggende begreber, der spiller en rolle i pigerne egen opfattelse af deres selvskade og håndteringen heraf.

Skærende fortællinger

Inden selve analysen påbegyndes, vil de fem piger der er blevet interviewet, præsenteres i det følgende. Deres alder og andre faktuelle oplysninger vil fremgå i det følgende samt relevante oplysninger i forbindelse med selve interviewsituationen. Interviewene udgør det primære datamateriale for undersøgelsens fokus og analyse, hvor observationen skal ses som supplerende for at give et mere fuldstændigt billede af den selvskadende adfærd.

Julie - *Jeg blev træt af at være ynkelig. Det er sgu for ynkeligt at sidde og skære i sig selv*

Julie er 20 år og bor sammen med sine kæledyr på et lille kollegieværelse, hvor jeg møder hende til et interview. Julie har været selvskadende i to et halv år og er på vej ud af sin selvskadende adfærd med hjælp fra sin støttegruppe og sin kontaktperson.

Julie har diagnosen personlighedsforstyrrelse, og har været indlagt på en psykiatrisk afdeling nogle gange på grund af sin selvskade. Hun er på nuværende tidspunkt i behandling for sin selvskade og går i en uddannelsesklub, som er et tilbud til unge med psykiske problemer. Julie er ifølge hende selv ikke særlig god til at være social og bruger en del tid foran computeren og passer sine dyr. For at aflede tanker om selvskaden motionerer hun rigtig meget og går meget op i sin kost. Hun fortæller at hun efter hård træning bliver så træt, at hun straks kan sove og derved holde skæretrangen væk, der oftest kommer omkring kl. 22.

Da Julies selvskadende adfærd startede, lukkede hun sig inde i sig selv og havde svært ved at håndtere de følelser, der opstod samtidig med at selvskaden tog til. Hun beskriver hvordan hun både var åben og lukket omkring det, idet hun var ligeglad med om folk opdagede hendes sår og ar, men på den anden side havde hun svært ved at tale med nogen om det. De selvskadende handlinger bliver udløst på baggrund af forskellige årsager, f.eks. hvis hun føler hun gør noget forkert, og det kan bare være at tabe en tallerken. Hun har et stort selvhad og får i nogle situationer lyst til at forsvinde eller får lyst til at straffe sig selv.

Julie har i dag et frit og åbent forhold til sin egen selvskade, og går gerne i svømmehallen uden at blive betydeligt påvirket af andres stirrende blikke. Yderligere har hun været aktiv bruger på hjemmesiden girltalk.dk.

Lærke - *Jeg havde min æske med alt fra sakse til barberblade, glasskår og hobbyknive...*

Lærkes personlighed virker meget udadvendt og sprudlende den dag jeg møder hende. Men sådan har det ikke altid været. Da hun startede på gymnasiet, opstod der mange problemer for hende, både fagligt og socialt. Starten på hendes gymnasietid var præget af et stort kaos, som hun selv beskriver det. Hun var ked af det og følte sig stresset og presset i forbindelsen med skolen. Hun følte sig ikke god nok og var meget usikker og havde ifølge hende selv et meget lavt selvværd. De mange frustrerende tanker hun ikke vidste, hvad hun skulle stille op med, førte til at hun begyndte at prikke sig i huden med en nål, og hurtigt udviklede det sig til mere konkrete selvskadende handlinger. ”*Jeg startede med at prikke lidt, så ridsede jeg lidt med nålen. Så prøvede jeg med en saks i stedet for, og så fandt jeg ud af den ridsede rigtig godt i forhold til nålen. Så var det med en kniv eller hvad jeg lige havde*” Lærke udtrykker, at hun ikke følte, at hun havde andre valg end at skade sig selv, når hendes tanker var kaotiske, og de var svære at håndtere. Hun opdagede, at den smerte hun påførte sig selv, fik hende til at slappe af og opnåede en følelse af f.eks. tomhed, hvilket var en befrielse ”*når hovedet er fyldt med kaos*”, fortæller Lærke.

Lærke havde under interviewet rigtig svært ved at forklare de bagvedliggende grunde til, at hun skærer i sig selv og hvilke følelser hun har, når hun gør det. Hun sagde mange gange, at det var lidt svært at forklare, men hun forsøgte ihærdigt at give mig indblik i hendes selvskade.

Lærke har lige afsluttet et grundforløb til dyrepasseruddannelsen, men har søgt ind på en medieskole til næste år. I weekenderne bor hun hos sin mor og i hverdage bor hun rundt omkring hos veninder af praktiske årsager i forbindelse med hendes skole. Lærkes familie ved ikke at hun skader sig selv, og det er kun nogle få veninder, der ved det. Hun har været selvskadende i to et halvt år, og som hun selv siger, er hun ”*begyndt at skære lidt ned på at skære*”. Hun er også tilknyttet en støttegruppe for selvskadere, hvor hun får hjælp og opbakning til at komme ud af den selvdestruktive tankegang. Hun siger, at hun godt kan falde tilbage i den gamle tankegang igen, men hun har nu fået nogle redskaber, der hjælper hende til at aflede tankerne.

Lærke har benyttet sig af hjemmesiden Girltalk.dk, og det har i den værste periode været rart for hende at kunne komme ud med sine tanker i et anonymt forum, hvor hun følte, at hun mødte forståelse, og hun følte sig ikke så alene, idet hun kunne læse om andre, der havde det på samme måde som hende selv. Lærke er dog ikke så aktiv på girltalk.dk længere, da hun er på vej ud af

selvskaden og har ikke det samme behov mere, og hun giver udtryk for, at man nemt kan fastholdes i tankerne ved brug af hjemmesiden.

Sara – *”Jeg var klar til at give slip på min spiseforstyrrelse, men jeg var slet ikke klar til at skulle rumme alle de her følelser. Og så blev selvskaden et helt eminent redskab til at komme væk fra de følelser”*

Sara studerer på universitet, hvor hun er i gang med sin kandidat uddannelse. Hun er 25 år, er gift og bor sammen med sin mand. Sara adskiller sig en smule fra de andre interviewede piger, da hun har haft en spiseforstyrrelse at kæmpe med, hvor selvskaden opstod midt i den periode, hvor hun led af bulimi. Interviewet havde derfor også fokus på spiseforstyrrelsen, da der ifølge Sara er stor sammenhæng mellem hendes spiseforstyrrelse og selvskadende adfærd. De selvskadende handlinger blev mere fremtrædende da hun for ca. to år siden begyndte at få det bedre i forhold til spiseforstyrrelsen, men så begyndte *”selvskaden at kompensere”* for, at hun ikke længere kunne spise og kaste op, så i takt med at hendes spiseforstyrrelse faldt, så steg den selvskadende adfærd. Hun brugte selvskaden til at straffe sig selv, hvis hun f.eks. var kommet til at spise for meget, eller når hun ikke var tilfreds med sit udseende.

Sara fortæller, at hendes tilstand i dag er forholdsvis normal, hun kaster ikke op mere og springer et måltid over, men tankerne er der hver dag. Dog fortæller hun, at selvskaden er sværere at slippe af med, og hun falder en gang i mellem i og skærer sig selv. Hun fortæller, at hun *”er nået til et punkt hvor jeg ikke skærer i mine arme, hvor jeg kunne komme til at vise dem, men så skærer jeg i mit lår, så der ikke er nogen, der skal tro at jeg stadigvæk er syg eller fejler noget.”*

Det var tydeligt at mærke, at Sara var nogle år ældre end de andre piger, hvilket kom til udtryk gennem hendes selvindsigt, da hun bl.a. har skrevet en selvbiografi og har holdt foredrag om sin sygdom. Hun var mere velovervejet i sine svar, og man kunne mærke, at hun var vant til at tale om sin sygdom, men på baggrund af min sociologiske tilgang til fænomenet var der spørgsmål, der alligevel overraskede hende og jeg stillede hende nogle spørgsmål, som hun aldrig havde tænkt over før. At jeg så forholdene fra en anden vinkel medførte, at interviewet blev særdeles indbringende i

forhold til nogle af de problemstillinger, jeg ønsker at få belyst i dette speciale, da hun var meget reflekterende på et andet niveau, end jeg havde forventet.

Marie – ” ... *det er en helt bestemt smerte og den smerte var bare så fantastisk*”

Marie er 17 år og går i 1.g. på gymnasiet og hun bor hjemme hos sine forældre og 2 søskende.

Da Marie var 11 år, fik hun en depression, og det var der hendes lange sygdomsforløb startede. Hun fik som 13årig en diagnose som mani-depressiv, og det var også i den periode, hun begyndte at skære i sig selv. Hun var indlagt på en børnepsykiatrisk afdeling i 10 måneder og har efterfølgende været i medicinsk behandling. Maries forældre har været meget støttende og har i to år taget orlov på skift for at være hos Marie i deres hjem, da Marie kun gik i skole nogle få timer om ugen.

Marie har været selvskadende i perioder, men det var primært lige før og under indlæggelsen på psykiatrisk afdeling, og det er nogle år siden, at Marie sidst skadede sig selv.

Marie fortæller, at hendes selvskadende handlinger ofte var voldsomme, og i den periode hvor hun var indlagt, tænkte hun nærmest ikke på andet end at skære i sig selv. Forholdene på afdelingen gjorde også, at Marie var nødt til at skjule sin selvskade, og dette førte til en evig jagt på redskaber, hun kunne bruge, da hendes barberblade blev taget fra hende, og derfor måtte hun i mangel på bedre bruge blyanter, kuglepenne og neglefile.

Marie fortæller, at der er perioder af hendes liv der forekommer ret ”slørede”, og derfor gør hun mig opmærksom på, at der måske er nogle episoder eller forhold, jeg vil spørge ind til, som hun muligvis ikke kan huske. Gennem interviewet opfattede hun, at hendes hukommelse svigtede i forbindelse med bestemte tidsperioder, altså en bestemt periode hvor hun f.eks. ikke kunne huske, om hun var selvskadende eller ej. Dette kan muligvis have betydning for interviewets pålidelighed, men i forhold til at jeg har været bevidst om det, mener jeg ikke, det har stor betydning, da det kun forekom få gange gennem interviewet.

Janne – *jeg havde slet ikke nogen selvtillid, og jeg følte ikke, at jeg var noget værd, jeg var et slags undermenneske. Jeg følte, at jeg ikke var elskværdig, tror jeg det hedder.*

Janne er 17 år og er lige gået i gang med en uddannelse på VUC. Hun har også været indlagt på børnepsykiatrisk afdeling i en periode, da hun havde forsøgt at begå selvmord. Hun har gennem et længere forløb, hvor hun har været tilknyttet en kontaktperson og psykolog, haft op og ned ture og er først indtil for kort tid siden kommet ovenpå igen.

Kort før Janne og jeg skulle mødes i mit hjem for at foretage interviewet, ringede hun til mig og spurgte, om det var i orden, at hendes storesøster tog med. Uden at hun sagde det direkte, tror jeg, at hun var blevet en lille smule utryg ved at skulle komme alene hjem til mig. Jeg spurgte ind til, hvilket forhold hun havde til sin søster for at sikre mig, at søsterens tilstedeværelse ikke ville påvirke hele interviewsituationen og dermed også Jannes svar og ærlighed. Men Janne gav udtryk for, at de var meget tæt knyttet til hinanden, og at søsteren vidste alt om Jannes sygdom og selvskadende adfærd, samt at søsteren havde været en stor støtte for hende gennem hele forløbet. Jeg vurderede, at det muligvis ville give et bedre interview hvis Janne følte sig tryk og derfor godtog jeg at søsteren var til stede. Det viste sig ikke være problematisk, da Janne fortalte om forhold, som søsteren ikke engang var klar over, hvilket jeg ser som et udtryk for, at hun ikke holdt oplysninger tilbage på baggrund af søsterens tilstedeværelse.

Janne har i modsætning til de andre piger været en såkaldt ”panodilpige”, som man det kender fra medierne. Hun har været mere afhængig af sine panodiler, end hun har været af selvskaden. I Jannes tilfælde har panodilerne fungeret som både straf og sikkerhedsnet for hende selv, hvor de selvskadende handlinger primært er opstået, når hun var rastløs og utilpas i sin krop og derved kunne et snit i låret ”lette trykket”. Panodilerne havde den effekt på hende, at hun følte, at de dulmede hendes indre smerter, og hun tog et par stykker ad gangen, op til 8 om dagen. Dog var intentionen ikke at begå selvmord, men de fungerede som smertestillende for de psykiske smerter.

Håndtering af selvskaden

Til trods for pigernes forskelligheder findes der også mange fællestræk, der ikke kun kommer til udtryk gennem de selvskadende handlinger, men lighederne viser sig også ved de tanker, relationer og perspektiver, som berører pigerne i deres hverdag. Med udgangspunkt i det empiriske materiale vil jeg i de følgende afsnit beskrive hvordan pigerne helt konkret oplever og håndterer disse tanker og følelser, der er knyttet til deres selvskadende adfærd. De tre følgende afsnit skal give læseren et indblik i hvad der sker *før*, *under* og *efter* de selvskadende handlinger udføres, samt at præsentere nogle af de grundlæggende træk der karakteriserer piger med selvskadende adfærd. Dette med henblik på at læseren indvies i den livsverden, jeg har fået adgang til gennem interviews og observation.

Den tvetydige smerte

Smerten er noget af det essentielle pigerne skal håndtere, den er uundgåelig, uanset om de nyder smerten eller ej. Smerten vi alle forsøger at undgå, om end den er fysisk eller psykisk, er en følelse i kroppen pigerne møder i det øjeblik, de sætter kniven i armen. En smerte de både hader og elsker. De forudgående tanker og følelser der er hos pigerne inden de selvskadende handlinger indtræffer, er oftest præget af negativitet og selvhad. Hvor tanker om ikke at være god nok eller ikke at kunne leve op til deres egne eller andres forventninger, kan være skyld i, at pigerne får trangen til at skade dem selv. Umiddelbart vil man ikke forbinde de selvskadende handlinger med noget positivt, men interviewpersonerne i denne undersøgelse viser et andet billede af selvskaden. Det har vist sig at pigerne i en eller anden grad oplever den selvpåførte smerte som noget positivt, og en handling der ifølge dem selv "gør godt", velvidende om at det i det lange løb ikke gør deres situation bedre. Lærke fortæller "*For mig var det positivt, selvom jeg godt vidste, at det var negativt. Jeg følte, at jeg kunne finde ud af det og det var rart at gøre*" (Lærke s. 7) Den periode hvor Lærke var meget selvskadende, var en periode, hvor der var mange opgaver der skulle laves i forbindelse med gymnasiet, samt for store krav til både at være faglig og social kompetent, og det blev for meget for Lærke. Hun følte ofte, at hun ikke duede til noget og ikke kunne slå til, og derfor blev de selvskadende handlinger opfattet som noget, hun i det mindste kunne finde ud af. Hun forklarer, hvordan selvskaden i gymnasietiden fyldte det meste af hendes hverdag, og hun var i den periode meget fokuseret på de selvskadende handlinger hun foretog.

”Men i gymnasietiden der ville jeg ikke stoppe. Der klamrede jeg mig til det, og det var ligesom det eneste jeg havde. Men derefter tog jeg ligesom afstand fra det og gjorde det kun en gang hver anden uge. Jeg kunne godt have en periode hvor jeg gjorde det lidt oftere. Jeg prøvede at lade være og skubbede det længere væk fra mig. Jeg havde ikke lyst til at være afhængig af det og være alt for fokuseret på det (...) Altså, jeg følte ikke jeg kunne noget som helst. På ingen måde. Så selvskaden var på en eller anden måde... jeg følte jeg kunne finde ud af det, øhh øhh. Jeg havde kontrol over det.”(Lærke s.7)

Lærke påpeger i interviewet, at hun nu godt ved, at selvskaden ikke har haft positiv indvirkning på hendes livssituation og følelsesliv faktisk kun gjort det værre, men da hun stod midt i det, var det hendes eneste løsning. Derfor kan man sige at smerten har modsatrettede forhold i sig, for pigerne oplever den som både positiv og negativ, hvor de fleste udenforstående kun vil se den i et negativt lys. Sara beskriver det ovenstående forhold som følgende:

”Alle så det som en fjende, det var det onde i mig, der fik mig til at skære i mig selv. Det var alle de negative følelser og alt det dårlige selvværd. Men der var ikke nogen, der ville acceptere, at det var min måde at overleve på. Så selvskaden var jo ikke kun en fjende, det var jo også en ven. Fordi det var den eneste, der kunne tale mig til ro. Det var der aldrig nogen, der forstod, og de syntes jeg var sindssyg, hvis jeg fortalte det. De så intet positivt ved at skære i sig selv. Men det var der jo, og det havde en funktion. Og funktionen var ikke bare at ødelægge mig selv.” (Sara s. 10)

Der er flere af pigerne, der beskriver selvskaden eller smerten som både en ven og en fjende, hvilket giver et tvetydigt billede af den selvskadende adfærd ud fra pigernes egen opfattelse. At selvskaden på den ene side har en beroligende virkning og de opnår en følelse af lettelse og kontrol, er den på den anden side en trussel, der langsomt kan nedbryde deres selvtillid og føre dem ind i en tilstand, de ifølge dem selv, blev afhængige af. Det bliver til en ond spiral, hvor de bagefter får skyldfølelse over, at de har gjort noget forkert, hvilket ofte fører til, at de gør det igen.

Det paradoksale ved den smerten der opstår ved snittet fra kniven, er at pigerne oplever forskellige følelser alt afhængig af hvilken situation eller tilstand de befinder sig i. Sara beskriver smerten som *”være euforiserende i sig selv”* (Sara s. 11) og Marie forklarer her at *”det er en bestemt smerte, det er ikke bare, når du slår hovedet ind i et eller andet eller får et blå mærke, det er en helt bestemt*

smerte, og den smerte var bare så fantastisk. Det var lige som "at jeg lever", jeg kunne mærke. Det var der, jeg var tilfreds og afslappet. Og timerne efter jeg havde skåret, var jeg rolig, og jeg råbte ikke af nogen." (Marie s. 4) De samme oplevelser af smerten ses også hos de andre piger, og man kan sige at et af fællestrækkene er, at de oplever en følelse af at være fri fra de ubærlige tanker. Det kan anses for at være en følgevirkning af smerten, nemlig at slippe væk fra tankerne.

At flygte fra smerten eller at fastholde den, viser sig at være selvskadens vanskelige omdrejningspunkt. Skårderud beskriver, at "smertens fortrin er netop, at den kan skubbe andet til side, og det paradoksale er, at den kan være smertestillende"(Skårderud:300).

At skære i sig selv er ikke blot at påføre sig selv en ydre smerte, der danner sår og ar. Bo Møhl mener, at mange selvskader har en smertefuld følelse af tomhed eller følelsesløshed, som kan være uudholdelig. De kan i kraft af deres følelsesløshed ikke mærke sig selv og føler, at alt er ligegyldigt og har et uvirkeligt skær (Møhl 2006:68). Når en ung pige skærer i sig selv, kan hun opnå følelsen af at være i live og ved smerten der følger, vil hun kunne mærke sig selv. Mange gør hvad de kan for at flygte for fra disse uoverskuelige følelser og tanker. Nogle dæmper dem med stoffer, alkohol, talrige sexpartnere, spil på internettet, mens andre skærer sig (Møhl 2006:68).

På girltalk.dk's åbne forum blev der spurgt til "hvorfor skader du sig selv?" hvor svarene dertil var: "nogle gange for at føle noget eller i afmagt" eller "det var lige som lettere at forholde sig til, at man kunne se og identificere præcis hvad det var der gjorde ondt". En anden pige beskriver: "Når jeg er ked af det – så flytter jeg smerten, når mine tanker kører i spænd – så tænker jeg på noget andet"(Bilag 2.1).

Pigerne nævner mange følelsesoplevelser, der går igennem dem, når de påfører sig selv smerte med skarpe genstande, det kan f.eks. være smerte, lindring, rus, tilfredsstillelse, ro og lettelse. De følelsesstilstande de søger at opnå, må være det der motiverer dem til at skære, netop for at henlede tankerne på noget andet. De bagvedliggende grunde til at skære kan være mange, og som tidligere nævnt, er formålet med denne undersøgelse ikke at finde frem til årsagerne til selvskaden, men hvorledes den håndteres.

Vejen til smerte

De følelsesmæssige tilstande pigerne befinder sig i både før, under og efter de selvskadende handlinger er blevet skitseret i ovenstående, så derfor finder jeg det nærliggende, at give et billede af, hvad de lige præcis gør, når de skader sig selv. Hvilke redskaber bruger de og under hvilke

omstændigheder. Det kan virke meget banalt at skulle beskrive, hvad der for mange bare er et snit i armen med et barberblad, men for pigerne er det at skære i sig selv mere omfattende end som så.

For de fleste jeg har observeret og talt med, er selvskaden startet med små prik eller overfladiske snitsår, men hurtigt har det udviklet sig til større, flere og dybere sår. Der er stor forskel på hvilke redskaber der bliver brugt til at skade dem selv. Der er flere faktorer der spiller ind, f.eks. om det er en lille fin skalpel eller en rusten saks der bliver brugt, det er ikke ligegyldigt. Både Sara, Marie og Janne har bevidst valgt kun at bruge barberblade til at skade sig selv, da sådanne giver meget fine snitsår og dermed og fine tynde ar bagefter. *”Der er mange, der bruger forskellige redskaber, men jeg bruger kun barberblade, og det har noget at gøre med, at det laver et tyndt fint snit, hvor der ikke kommer de største ar.”*(Sara s. 6)

Som nævnt i afsnittet *”hvad er en selvskadende handling?”* bruges der mange forskellige redskaber og metoder til selvskaden, men hvad der ikke er så øjensynligt er, at der rent faktisk ligger dybere tanker og overvejelser bag valget af bestemte redskaber og metoder. For nogle kommer de selvskadende handlinger mere spontant, hvor man vil bruge en skarp genstand, der kan fremskaffes hurtigt, og det kan være alt fra hvad der lige ligger i køkkenskuffen til en genstand, der er nem at have ved sig hele tiden, som f.eks. et knækket dankort. Lærke fortæller, hvordan hun på sit arbejde blev ”fristet” af en hobbykniv: *”Så hvis nu jeg stod på lageret og skar noget op med en hobbykniv. Og så er det meget nemt at skære i sig selv”*(Lærke s. 3). Lærke fortæller, at hun både har gjort det i skolen og på sit arbejde, det kunne enten være, hvis hun følte hun havde gjort noget dumt eller lavet en fejl, eller også bare fordi lysten til at gøre noget ved sig selv var der.

For andre har selve handlingen været planlagt på forhånd og de ved lige præcis hvor og med hvad de vil skade sig. Sara beskriver, hvordan hun skulle planlægge både sine selvskadende og bulimiske handlinger, så det passede ind i hendes travle hverdag.

”Så det blev sådan en planlægning, hvor jeg kiggede i kalenderen ”der skal jeg på arbejde, der skal jeg noget med studiet, og der har jeg en fridag, hvor jeg faktisk er alene hjemme”. Så bare at have planlagt, at nu sætter jeg et kryds i kalenderen, hvor jeg kan skære i mig selv. Jeg måtte planlægge min tid, så ”der har jeg lige 2 timer, hvor jeg kan kaste op og så skære i mig selv bagefter.” Det var en absurd tankegang, men jeg var nødt til at planlægge min tid”(Sara s. 7-8)

Der bruges også andre former for selvskade end at skære sig som f.eks. som en pige på Girtalk.dk der muligvis har prøvet det meste:

”Når jeg trækker hår ud, er det mest nakkehårene der ryger og indimellem totter fra midt i håret. Har også prøvet lidt på armene men det var ingen succes. Det er meget forskelligt hvor jeg slår mig. det kommer lidt an på situationen, nogle gange går jeg ind i noget, så det går ud over arme/albuer, hænder, hofter, knæ, fødder og skinneben. Når jeg slår mig selv eller banker mig selv, er det som regel mine ribben eller lår det går ud over eller overarmen. Der kan også falde en lussing i ny og næ... Da jeg skar/rev var det på ryggen, ribbenene (mest i højre side) og venstre arm/hånd og mest på undersiden af underarmen. Elastikken bliver brugt både op og ned på venstre arm eller maven. Når jeg bider mig selv er det altid i højre arm eller i mine fingre. Det var hvad jeg lige kunne komme i tanke om...

Hov og så borer jeg også nogle gange neglene ind mellem mine fingre i desperation, hvis det bliver for tydeligt at bide i dem. Pisker også mig selv nogle gange på benene eller armene og niver mig hvor det nu passer mig, gerne i ribbenene” (Bilag 2.2)

Ud fra datamaterialet at dømme bruger pigerne forskellige metoder alt efter hvilket humør eller situation, de befinder sig i. Der kan være omstændigheder, der gør, at de f.eks. kradser sig eller river sår op igen, altså tilfælde hvor de er sammen med andre mennesker og derfor må være diskrete med handlingen. Det kan også være at en kombination af flere metoder, f.eks. at brænde sig oven på et snitsår, kan have en større effekt, som nogle piger ønsker at opnå, hvis ikke en ridse i huden var tilstrækkelig. Lærke kunne f.eks. opnå forskellige følelser i kroppen, alt efter hvilke redskaber hun brugte.

”Men der var selvfølgelig forskellige ting at skære med, og det svingede fra dag til dag alt afhængig af, hvad jeg havde lyst til at skære med. Det gav forskellige følelser.” (...)”Ja, der var smertefølelsen, den beroligede også. Alt afhængig af hvad man skar med, det føltes forskelligt. Det er jo klart, når man skære sig meget, så finder man ud af, hvordan de forskellige ting føles. Og på den måde... og det var ligesom det eneste jeg havde. Og når jeg gik så meget op i det, så var det noget, jeg tænkte meget over. Altså hvilke ting jeg nu skulle købe og hvad nyt man kunne bruge til at skære for at få en anden følelse.”(Lærke s. 8)

Lærke fortæller desuden at hun i en periode var meget koncentreret omkring hendes selvskade, hvor alt drejede sig om hvor, hvordan og med hvad, hun skulle skære sig selv. Lærke havde sine remedier gemt i en hemmelig æske, der blev fundet frem, når hun var alene på sit værelse, og æskens indhold blev, som citatet indikerer, jævnlige skiftet ud. Der er mange der har behov for at

finde nye ting at skære med, en pige på forummet Selvskader.dk skriver ”Jeg kigger også altid efter nye ting at skære mig med, & afprøver en masse. Det er bare konstant i ens tanker.” (Bilag 2.2) Det tyder på at pigerne søger efter at opnå en bestemt smerte gennem brug af forskellige redskaber, hvilket kan hænge sammen med de mange svære følelser og problemer, de kæmper med, således at de forskellige følelsetilstande muligvis kræver forskellige redskaber.

Det kan variere meget hvor ofte pigerne skærer sig selv, for nogle er det måske kun én gang om måneden, hvor det så forøges i en periode, hvor de har det dårligt med sig selv. Mange piger fortæller, at selvskaden også bliver til en vane, hvor de føler, at det er noget de skal gøre, selvom behovet for det ikke er der. *Jeg har tit skadet mig selv uden der egentlig har været en grund til det.* (Lærke s. 2)

De selvskadende handlinger bliver udført på forskellige måder, ligesom det også er meget individuelt, hvor på kroppen man skærer sig. De fleste skærer sig på armene, især venstre arm af praktiske grunde, men f.eks. Janne har primært skåret sig på sine ben og lår af den ene grund, at det var nemt at skjule for hendes familie. ”Der var mange fra min efterskole der også gjorde det, og de havde mange ar, og det gad jeg ikke. Jeg ville helst kunne skjule det for min familie.” (Janne s. 3) Lige som mange andre piger, så skjuler Janne sin selvskade for sin familie, og derved må hun gøre sig mange overvejelser om, hvor og hvornår hun kan skære i sig selv. Ud over sårenes placering, kan snittenes dybde og udformning også variere meget. De piger, jeg har talt med og observeret, har alle hver deres måde, hvorpå de skærer sig selv. Nogle har skåret sig så dybt, at det har krævet en tur på skadestuen for syning og rensning af sår, mens andre kun har skåret sig mere overfladisk. Sårenes størrelse og udformning bærer også et individuelt præg ligesom Marie fortæller: ”jeg skar ikke kun i mig selv, jeg skar ting i mig selv. Jeg har en fascination af kors, og jeg lavede et ret detaljeret kors i min arm” (Marie s. 8).¹³

At få et kick

Trangen til at skade sig selv kan ved et længere forløb udvikle sig til et stærkt lystbetonet afhængighedsforhold til skæreriet. I forskningen af selvskadende adfærd finder man mange

¹³ At ridse tegn eller bogstaver ind i huden kan forveksles med fænomener som f.eks. ScarArt eller Scarfication, som er en kropsudsmykning ligesom tatoveringer, men de skal ikke sammenlignes med de selvskadende handlinger, da den primære intention ikke er at udsmykke sin krop.

forklaringer på det afhængighedsforhold pigerne indgår i. Bo Møhl fremstiller, hvordan mange selvskadere beskriver lystfølelsen som et sus, en eufori eller en rus der sætter ind, når de skærer sig (Møhl 2006:74). Følelsen af at få et kick kommer fra nogle kemiske stoffer, kaldet endorfiner, som kroppen udløser, når man skærer sig. Det er kroppens egen form for smertestillende medicin, som modvirker fysisk smerte – også kaldet kroppens egne morfin stoffer. Endorfiner kan bedøve og lindre den fysiske smerte, men samtidig kan de også påvirke humøret, så man bliver gladere og får f.eks. mere energi. Afhængighedens cirkel beskrives bl.a. af Bo Møhl, hvor han mener, at de selvskadende handlinger skaber en form for afhængighed, i kraft af at selvskaderen får et kick og oplever en intens lyst, hver gang hun skærer sig, og når hun bliver trist eller får kontakt med ubehagelige følelser, vil hun skære sig igen for at få det bedre. Til sidst må hun gentage adfærden igen og igen for at forhindre udviklingen af abstinensreaktioner i form af kvalme, svedeture, rysteture og indre uro (Møhl 2006:92). Ovenstående perspektiv er højst sandsynlig en realitet for individer med selvskadende adfærd, men denne fysiologiske forklaring synes dog mere interessant i et sociologisk perspektiv, hvilket belyses i følgende afsnit.

Afhængighedens onde cirkel

Afhængigheden er en kendsgerning for mange piger med selvskadende adfærd. For at tydeliggøre dette kan man groft opdele pigernes selvskadede forløb i faser, hvor den første fase kan beskrives som den periode, hvor de er meget ”aktive med kniven” og hvor deres liv kun drejer sig om selvskaden. Det er en periode, alle de piger, som jeg har interviewet, har været i gennem, og kan se tilbage på, da de mere eller mindre er kommet på den anden side, hvor de kan se, at de selvskadende handlinger har været nedbrydende på deres livsglæde og været en barriere for at leve det søde teenagerliv. De interviewede piger har som sagt gennemlevet den første fase og er på et andet stadie, hvor de i mindre grad er selvskadende og virker mere reflekteret omkring deres selvskade. Denne første fase beskrives som en periode, hvor alle kræfter har været lagt i for at gennemføre handlingerne på mest effektive måde og for at opnå de både livsbekræftende men også smertefulde følelser i kroppen. Pigerne beskriver også, hvordan de i denne fase befinder sig i en tilstand, hvor de på ingen måder ønsker at stoppe med selvskaden. Som tidligere nævnt er *afhængighed* et fremtrædende ord blandt pigerne, de beskriver, hvordan de føler sig afhængige af smerten, afhængige af at skære i sig selv. I denne forbindelse vil jeg henvise til Giddens, der mener at alt hverdagsliv er knyttet til rutiner, der er regelmæssige aktivitetsformer, der gentages dag for dag, og som dermed skaber form og struktur for det individuelle liv. Der skelnes mellem forskellige former

for rutiner, der både kan være gode eller dårlige. Disse rutiner der sondres imellem er handlingsmønstre, vaner, tvangsneuroser og afhængighed. Handlingsmønster karakteriseres som en rutine, der nemt kan udskiftes, hvormed en vane er en mere psykologisk bindende form for rutine, der kræver mere vilje at ændre eller bryde. Tvangsneurotisk adfærd er oftest forbundet med rituelle handlinger og en følelse af tab af kontrollen over selvet, og ved manglende gennemførelse af handlingerne kan det medføre voldsomme angstanfald. Afhængighed indeholder aspekter fra de førnævnte og kan defineres som en vane, der følger et tvangsmæssigt mønster, hvor der skabes en angst, hvis den opgives (Giddens 1994: 75-76). Den vanepreget selvskadende handling kan relateres til Giddens afhængighedsforhold, da han mener, at ”*afhængighed er en kilde til trøst for det enkelte menneske fordi den er angstdæmpende, men denne oplevelse er altid mere eller mindre forbigående*” (Ibid: 76). Når pigerne føler sig afhængige af at skulle udføre de selvskadende handlinger, beror det ofte på at opnå en bestemt tilstand eller følelse i kroppen.

Med afhængigheden stræber pigerne efter en oplevelse, der kan give dem en kortvarig pause fra de kaotiske følelser, og i kraft af afhængighedens natur er den svært at opgive, da dette som regel bringer dem tilbage til udgangspunktet. Som jeg tidligere i analysen har været inde på, er der mange følelser, der skal håndteres af pigerne når de befinder sig i det selvskadende univers. Nogle af disse følelser og tilstande viser sig at være kendetegnende for Giddens afhængighedsformer. Giddens har opstillet syv former, hvor nogle af disse ligeledes er kendetegnende for pigernes oplevelser af selvskadens virkning.

Forud for en vanedannende proces følger en følelse af *at blive høj*, en følelse af opstemthed og et øjeblikks udløsning, hvor tilfredsheden breder sig i kroppen, og der udløses en triumferende og afslappende følelse. Når en person er blevet afhængig af en bestemt følelse eller et bestemt adfærdsmønster, bliver denne stræben efter at blive høj omsat til et behov for et *fix*. Fixet kan være medvirkende til at angsten dæmpes, men efterfølgende vil personen rammes af en tomhedsfølelse eller depressiv tilstand, hvormed en ond cirkel er igangsat. At være høj og at fixe er begge former for *time out*, hvor personen vil føle sig distanceret fra hverdagen og glide ind i en anden verden. Når lettelsen og rusen er indfundet hos individet, kan følelsen af *tab af selvet* opstå, når angsten forsvinder. Efterfølgende vil følelsen af tab af selvet medføre skam og samvittighedsnag, da stigende afhængighed kan eskalere og ende med panik og selvdestruktion hos individet. Afhængighed kan i øvrigt føles som noget helt *specielt*, hvor intet andet dur, men til trods for at der er forskellige afhængighedsformer, mener Giddens, at det ene kan afløse det andet. F.eks. benyttes det ene afhængighedsforhold til at holde hungeren efter det andet fra livet. Det sidste kendetegn for

afhængighed kan være et udtryk for en patologisk mangel på selvdisciplin, hvor afvigelserne er modsatrettede, hvor man enten lader stå til eller strammer til.(Ibid 76-77).

Disse afhængighedsforhold Giddens beskriver, er som sagt også kendetegnende for pigerne med selvskadende adfærd. Først og fremmest sammenligner de deres afhængighedsforhold med det Giddens benævner som *kemisk afhængighed*, nemlig som narkomaner eller alkoholikere, der ikke har fået deres fix af enten stoffer eller alkohol, og som først bliver afslappet i det øjeblik de får deres trang tilfredsstillet. ”*Det er bare kaos. Det er helt alkoholikeragtigt. Jeg render bare rundt og ryster, bliver helt konfus.*”(Julie s. 5).

Den følelse der udløses i sekundet hvor fixet er taget beskriver Sara som ” ... *mere euforiserende, mere rus-agtigt. Men en rus, hvor man kommer væk fra de tanker, der egentlig ligger bag.*(Sara s.11). Derfor er ,både det at blive høj og fixet, følelser der kan identificeres hos pigerne, hvor de med smerten fra de skarpe genstande oplever en time-out, hvor de for et øjeblik kan blive fri fra de mange problemer, der trænger sig på. Men kun for en kort varighed, da de efterfølgende bliver mødt af en dårlig samvittighed og dermed bliver ledt tilbage til de dårlige tanker igen. Janne fortæller at hun godt vidste at selvskaden ikke var god for hende, men hun kunne bare ikke lade være med at skære i sig selv.

”*det var bare rart at føle at jeg levede og jeg var rigtig, for alt andet var så uvirkelig og kaotisk. Og når man var ked af det, så var der noget inden i én, der ikke kunne komme ud på andre måder. Og så blive man vant til at det hjælper (...)*Tit bagefter begyndte jeg at græde og var flov over mig selv og følte mig skør og mærkelig.”(Janne s. 6)

Janne kunne med sin selvskade komme væk fra det, der for hende var uvirkeligt og kaotisk, og dermed kunne hun med et fix opnå den følelsesstilstand hun søgte, men kun for et kort øjeblik. For som hun fortæller, blev hun bagefter ked af det og følte sig skamfuld, hvilket jf. Giddens kan ende med panik og selvdestruktion, og den onde cirkel sættes i gang. Janne fortæller nemlig, at hun efterfølgende føler, at hun er nødt til at straffe sig selv for at få den dårlige samvittighed væk.(Janne s.4) Med Giddens afhængighedsforhold kan man således forstå, hvordan den efterfølgende følelse af skam, som pigerne rammes af, skaber en negativ feedback-proces; hvor afhængigheden hurtigt skaber et nyt behov for selvskade, som fører til panik og endnu mere selvdestruktiv adfærd. Ligeledes kan man med de forskellige afhængighedsformer se, hvordan de *ofte i funktionel henseende er ækvivalente, set i relation til den enkeltes psykiske tilstand.*(Giddens 1994:77)

Giddens beskriver hvordan en person kan forsøge at kæmpe sig fri af et misbrug for blot at give efter for et andet og bliver dermed fastlåst i et nyt adfærdsmønster.

I relation til dette forsøger Sara at dæmpe sin frygt for at tage på i vægt. *”Så for at jeg kunne holde ud at leve i den frygt, så var jeg nødt til at dæmpe den, for at jeg ikke skulle blive fuldstændigt sindssyg oven i hovedet. Så selvskaden var ikke, og jeg ser den stadig ikke i dag, som udelukkende min fjende. Det var jo rigtig meget min ven, for det reddede mig jo fra noget helt andet”* (Sara s. 2)

Det Sara mener, at hendes selvskade har reddet hende fra, er de kropskomplekser hun havde i forbindelse med hendes spiseforstyrrelse, som hun nedtonede med at skære i sig selv. Hun fortæller hvordan afhængigheden af at skære i sig selv steg i takt med, at hun rent faktisk fik det bedre med sin spiseforstyrrelse. Spiseforstyrrelser kan ligeledes siges at være en afhængighedsadfærd, og derfor kan man ifølge Giddens påstå, at afhængigheden af selvskaden udskifter en anden afhængighedsadfærd, hvilket med hans egne ord signalerer en grundlæggende mangel på evne til at klare visse former for angst (Giddens 1994: 77).

Opsummerende vil det sige at, piger med selvskadende adfærd der har været det i en længere periode, kan være fanget i en ond spiral, som de kan have svært ved at bryde, hvilket betyder at pigerne skal håndtere de forskellige forhold der knytter sig til afhængigheden. Afhængighedscirklen består af en udløsende faktor, f.eks. en konflikt der fører til smerte indeni, som pigerne vælger at håndtere ved hjælp af selvskade. Deraf opnår de en lettende og forløsende virkning på den indre smerte. Denne lettelse vil efterhånden fortage sig og blive afløst af en følelse af skam over den selvskadende adfærd og den dårlige samvittighed fylder pigernes tomhedsfølelse. Dette vil igen føre til en kæde af begivenheder, som skaber følelsesmæssig smerte, og her bliver selvskade en nærliggende løsningsstrategi, fordi personen har oplevet hvordan selvskade kan virke positivt og lindrende på følelserne. Dette fører igen til skam og nederlag, og på den måde forsætter den destruktive cirkel.

Afhængighedens onde cirkel kan også referere til pigernes manglende kontrol over dele af den daglige tilværelse, og over selvet. Der tales om afhængighed af negativ karakter, hvor afhængigheden forbindes med virkelighedsflugt eller som en defensiv reaktion i en erkendelse af mangel på uafhængighed der kaster en skygge over selvets kompetencer (Ibid: 80). De kontrollerende elementer der knytter sig til den selvskadende adfærd vil i følgende afsnit blive diskuteret.

Kontrol af selvskaden

Kontrol kan anses som en håndteringsstrategi, men dette gælder på flere niveauer, hvoraf jeg i det følgende, for det første vil se på forholdet til at kontrollere selve smerten, hvilket også betyder at kontrollere selve handlingerne og virkningerne deraf.

I det empiriske materiale er det fremtrædende, at pigerne ønsker at have kontrol over selve handlingerne. Til trods for at de kan være impulsstyret og komme ud af det blå, så er der også tidspunkter hvor de er mere strukturerede, som jeg senere vil komme ind på i en anden sammenhæng. Men i forbindelse med kontrol, så handler det for pigerne om at kunne regulere handlingerne i forhold til, hvor meget de skal have forløst. *”Det er bare min måde at opnå kontrol og samtidig med, at jeg er kommet væk fra alle de ufordøjelige følelser, jeg nu har haft”* (Sara s.8) Som beskrevet i afsnittet om den tvetydige smerte, fortæller Lærke, hvordan hun ikke følte, at hun var god til nogen ting, og følte ikke hun kunne leve op til de krav og forventninger, der blev stillet til hende. Men hun havde følelsen af at skade sig selv, dét kunne hun i det mindste finde ud af. (Lærke s. 7). Det samme gælder for Sara, der med sin perfektionistiske baggrund i anoreksien, hvor kontrolelementet er dominerende, fortæller:

”Dengang følte jeg, at jeg ikke kunne kontrollere min krop, jeg kan ikke kontrollere at jeg får lyst til at spise, selvom jeg ikke må. Jeg kan ikke kontrollere at jeg ikke kan styre mine følelser. Men jeg kan kontrollere smerten”(Sara s. 11).

Både Lærke og Sara har et behov for at kontrollere deres handlinger, for at opnå den forløsende smerte. De kan selv bestemme, hvor og hvornår de vil skære, hvilket kan give dem følelsen af magt, der kan virke bekræftende på deres livssituation, hvor alt andet er kaos og fyldt med fortvivlelse. Det er endvidere muligt at opnå så stor kontrol over trangen til at skære, at det er muligt at udskyde selve handlingen til et tidspunkt, hvor det måske er mere passende. *”Jeg kunne sagtens gå i seng med følelsen af at ville skære i mig selv, uden at gøre det, og så vågne op til præcis den samme følelse og så gøre det”*.(Sara s. 8)

Det er dog ikke helt muligt at få trangen til at forsvinde helt, med den kan reguleres gennem kontrol, hvilket mange af pigerne benytter sig af ser det som en personlig styrke.

Der er nu blevet påvist, hvor svært det kan være at holde trangen ud og at mange ofte ikke kan kæmpe imod, så kan det give pigerne en følelse af styrke og magt, hvis de kan modstå trangen og have kontrol over sig selv. *De minder mig om, hvor svag jeg er, at jeg er så svag at jeg ikke engang kan finde ud af at håndtere mine følelser på en konstruktiv måde. De minder mig om at jeg ikke kan*

stoppe - hvor stærkt er det lige? (Bilag 2.3) Det kan paradoksalt også give den modsatte effekt, hvor handlingerne kan være et bevis på hvor stærke de er. "Og jeg kan næsten blive stolt over at jeg er så stærk, at jeg kan gøre sådan noget ved mig selv." ."(Bilag 2.4)

Skårderud beskriver i en artikel, hvordan en spiseforstyrrelse kan fungere som et forsøg på at kompensere for oplevelser af kontrolsvigt og følelsesmæssig forvirring, men kan også tjene positive funktioner, hvilket kan sammenlignes med den selvskadende adfærd. Vægttab (eller selvskade) kan give oplevelser af at mestre noget, at have kontrol eller få positiv respons fra omgivelserne (Skårderud:2004).

Spændingsfeltet breder sig, hvor pigerne oplever kontrolsvigt i form af de negative tanker, og de selvskadende handlinger kommer til undsætning og kan udfylde følelsen af kontrol, styrke og magt, men kun for en kort stund. Styrken og kontrollen kan med andre øjne ses om en svaghed. Med de ændrede samfundsmæssige vilkår stilles der krav til individets selvrealisering, og tilpasning til normer og værdier bliver vigtigere for at kunne definere sig selv. Her kan dem, der træder uden for, blive anset som svage og den selvskadende adfærd kan opfattes som dårlig kontrolleret praksis, hvilket ifølge Skårderud er et udtryk for kontrolsvigt (Skårderud 1999:308).

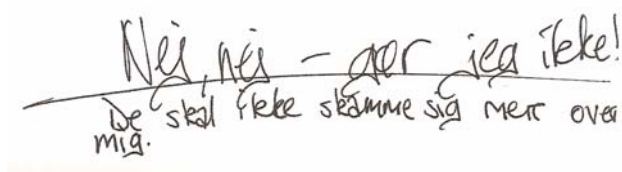
Opsummerende på første del af analysen har vi nu set, hvordan den selvskadende adfærd viser sig i både fysiske og psykiske rammer. At leve med den selvskadende adfærd kræver håndtering af mange modsatrettede og destruerende følelser. Med ovenstående skildring af de selvskadende handlinger har jeg ud fra det empiriske materiale belyst, hvilke tanker og følelser der ligger forud for den selvskadende handling samt vist et mere konkret billede af, hvad den selvskadende handling er for en størrelse. De måder pigerne håndterer den selvskadende adfærd, har vist sig at være mange og meget individuelle, i forhold til hvilke følelser og tilstande de ønsker at opnå. For det første kræver det at kunne mestre den smerte de bærer i kroppen, hvor forskellige strategier til, hvordan de mest effektivt lindrer smerten, bliver benyttet. Dette har vist sig bl.a. at være strategier for at få kontrol over det indre territorium, hvor både trangen og afhængigheden skal håndteres på forskellig vis.

Selvskadende adfærd kan anses som lidt af et mysterium. Det forvirrende og paradoksale er, at kroppen i det ene øjeblik markeres med tydelige ar, der kan signalere at der er noget galt, men i det andet øjeblik bliver den skamferede og lidende krop gemt bag lange ærmer, hvor overfladen igen føles glat. Adfærd er et udsagn om pigernes egen forvirring over at skulle rumme modstridende og umulige krav. Smerten ses på kroppen, og den kan bæres med og er en del af pigernes udtryk.

Selvskade kan være et udtryk for den måde pigerne udtrykker sig selv og den virkelighed, de oplever. I det moderne samfund kan de krav og forandringer, der både gælder det indre og det ydre, opleves som uoverskuelige og uoverkommelige for de unge piger. Forventningen om et liv med succes kan blive formet af et ideal om at præstere noget og ikke have problemer. Hvis dette kan lade sig gøre, har de unge piger succes. Lykkes det ikke, kan pigerne føle, at det er deres egen skyld, og det efterfølgende nederlag vil opleves som en defekt, der helst skal gemmes af vejen og håndteres i det skjulte.

Jeg vil nu bevæge mig over i den næste del af analysen, hvor de håndteringsstrategier, pigerne bruger i forbindelse med den selvskadende adfærd i forhold til de sociale relationer de indgår i, vil blive belyst i nærmere relation til de orienterende begreber. Det første begreb der behandles er skam. Men baggrund i det foregående har vist sig, at der er flere faktorer, der kan fremkalde skamfølelser hos pigerne. Dermed kan skam som orienterende begreb indeholde flere elementer end formodet.

Skammen over selvskaden



Nej, nej - gør jeg ikke!
De skal ikke skamme sig mere over mig.

Når en selvskadende handling er udført, vil der kort tid efter opstå en følelse af skam, idet pigerne vil føle at de har overtrådt nogle af de gældende regler for accepteret adfærd.

Skammen hænger sammen med de ambivalente følelser, pigerne kan have i forhold til de selvskadende handlinger. De forholder sig på den ene side positivt til deres selvskade, hvorved de finder ro, tryghed og lettelse, men på den anden side medfører selvskaden også negative konsekvenser både i form af synlige ar, men også med det uopnåelige krav om indre og ydre perfektion, negative konsekvenser af den radikale individualisering. I dette perspektiv kan den selvskadende adfærd belyse de samfundsmæssige strømninger, der fører til, at pigerne føler sig skamfulde og mislykkede i deres eget selvrealiseringsprojekt. Men også den individuelle skamfølelse der opstår, når pigerne ikke føler at de kan slå til eller er ”gode nok” i forbindelse med at få f.eks. skoleliv, kæresteforhold, venskaber eller familieliv til at fungere.

Lars Geer Hammershøj fremstiller unge pigers patologiske selvdannelsesprojekter som negative reaktioner på ikke at kunne mestre nutidens krav om frihed til selvrealisering. Selvdannelse og selvrealisering er udtryk for de ændrede forhold mellem individet og det sociale, hvilket karakteriseres ved skiftet fra, at man tidligere kunne ”nøjes” med at tilpasse sig den nære sociale omverden til, at man nu skal gøre sig individuelt bemærket og opleve sig anerkendt som et unikt individ. Selvdannelse stiller store krav til den individuelle styrke og vilje til at gøre sig bemærket og skille sig ud, for det er ikke kun nok at *være sig selv*, man skal også være forskellig fra de andre og danne sig en unik personlighed (Hammershøj 2005: 84) De unge piger med anoreksi eller selvskadende adfærd kan have vanskeligheder med dette individualiseringspres og kan i kraft af deres adfærd have svært ved at indfri både de definerede og udefinerede forventninger. Deres selvrealiseringsprojekt er dømt til at mislykkes. For netop med selvskaden eller anoreksi vendes blikket indad - mod kroppen, som gøres til et projekt, eksempelvis et sulteprojekt. Men da det ikke er muligt at danne sig alene ud fra sig selv, vil projektet mislykkes i forsøget på at danne sig selv uden om det sociale (Ibid:98-99).

Den ikke-erkendte skam som Scheff omtaler (Jf. afsnittet om skam som orienterende begreb) kan medføre vrede og selvhad, hvor pigernes reaktion på skamfølelse vil udløse en vrede vendt mod dem selv, der så udtrykkes ved selvskadende handlinger. Denne skam-vrede spiral der også omtales, kan genkendes blandt pigerne, der vender skammen over handlingerne mod sig selv.

”jeg har en trang til at være ond og gøre onde ting, og det skammer jeg mig utrolig meget over. Jeg får lyst til at gøre noget skadende og ondt, og det er forfærdeligt. Det er slet ikke til at holde ud at have det sådan, jeg gør alt for at bekæmpe det, det gør jeg virkelig. Og det er derfor, det går ud over mig selv, så det ikke går ud over andre.”(Marie, s. 8)

Med Scheffs skelnen mellem skyld og skam, hvor skam kan være en oplevelse af at være grundlæggende forkert og en gennemtrængende følelse af værdiløshed, hvorimod skyld kan være noget man føler, hvis man har gjort noget forkert. I forhold til dette oplever Marie både skyld og skam. Hun skammer sig over sin grundlæggende trang til at gøre onde ting, og skyldfølelsen breder sig i det øjeblik hun træffer det forkerte valg, nemlig at skade sig selv.

Skammen over det utilstrækkelige selv vendes til en vrede hos pigerne, - en vrede, der fører til en konkret fysisk skade. De selvskadende handlinger bliver en straf, og de kan således ses som en måde, hvorpå pigerne kan handle på følelsen af skam og derved føle de har gjort noget.

Straf som redskab

Skyld og straf er tæt forbundet med den selvskadende adfærd. Pigernes selvhad vokser i kraft af at de ikke er tilfredse med sig selv og deres livsførelse. De kan føle sig mindreværdige ved ikke at kunne leve op til de perfekte idealer.

” Det var også bare det der med at kunne gøre noget. For hvis jeg nu sidder på mit værelse og var rigtig ked af det over alle de opgaver jeg ikke kunne nå at lave, og alle de fejl jeg havde lavet. Ja, det hele bare var kaos. Ja, så kunne jeg skære i mig selv og så følte det rart. Også for at vise at det gjorde ondt. Jeg viste det jo ikke til nogen som helst. Men bare for at bevise overfor mig selv, at det ikke var godt.”(Lærke s. 3)

Med følelsen af at være mislykket samt med den lave selvtillid straffer pigerne sig selv som et bevis på, at de ikke klarer sig godt i deres tilværelse.

Skammen og skylden kan være svære at adskille, men i forsøget herpå, kan førstnævnte vise sig ved fejl, svaghed og brist i selvet, skyldfølelsen indeholder derimod en handlingskraft i form af vrede og aggression. Men begge følelser kan hæmme de sociale handlinger, hvor skammen begrænser selvfølelsen, mens skylden hindrer handling. Den skyldbetyngede vil føle trang til at gøre tingene gode igen, eller f.eks. at straffe sig selv, hvor skammen derimod er handlingslammende. (Skårderud 1999:141)

Med skyldfølelserne kan pigerne anvende de selvskadende handlinger, vrede og aggressioner, som en metode til at straffe sig selv. Som påvist i ovenstående citat, så handler Lærke på de kaotiske følelser over, at hun ikke kan leve op til de faglige krav, der stilles til hende, hun har behov for *bare at gøre noget*, nemlig at handle. Ligeledes gælder det for Janne, der ofte har såret sin nærmeste familie, ved at sige dumme ting som hun bagefter fortrød: *"Så skulle jeg ligesom straffes for at få den dårlige samvittighed væk"* (Janne s. 4). Janne håndterer den dårlige samvittighed og skyldfølelse ved at straffe sig selv med de selvskadende handlinger. Hun forklarer, hvordan hun føler, at hun har retfærdiggjort sin dårlige opførsel ved netop at straffe sig selv med smerte. Selvskaden bliver til en strafhandling, hvor pigerne kan råde bod på sine fejltrin og for en kort stund opnå en følelse af at have gjort noget for at gøre det godt igen.

Det er ikke kun *andres* krav og forventninger der skal leves op til, det er ligeledes pigernes *egne* krav og idealer. I det empiriske materiale viser det sig især, når det drejer sig om mad, krop og vægt. *"jeg skar mig ofte efter jeg havde spist for meget"* (Julie s. 4) Julies dårlige samvittighed over at have spist for meget, bliver igen håndteret med straffen i form af selvskade. Man kan fristes til at sammenligne det med bulimi, hvor piger kaster op efter at de har overspist, hvilket ofte er en smertefuld og ubehagelig handling, Hvor en selvskader med et forstyrret forhold til mad, skærer i sig selv i stedet for at kaste op. Denne sammenkobling synes Julie dog at afvise, da det for hende udelukkende handlede om at straffe sig selv og at opnå en tomhedsfølelse i kroppen. (Julie s. 4). Men en følelse af tomhed er vel også det, en bulimisk pige oplever efter at have kastet op. Denne antagelse kan understøttes af Sara, der er mere bevidst om sit forhold mellem selvskade og spiseforstyrrelse.

"Det var som afmagt eller straf for ikke at kunne leve op til mine spiseforstyrrelseskrav(...) når jeg var sulten, kunne jeg finde på at skære i mig selv, for så kunne jeg ligesom miste lysten til at spise. Eller hvis jeg kom til at spise, så var selvskaden

meget betinget af, at det skulle være en straf for, at "nu har du spist, og nu bliver du tyk og endnu mere klam og ulækker." Funktionen var i starten som en straf for ikke at se ud, som jeg ville."(Sara s. 1)

Her er det tydeligt at Sara bruger smerten fra de selvskadende handlinger til at straffe sig selv, når hun har spist for meget og er bange for at blive for tyk og grim. Ligeledes kan hun med selvskaden undgå at få lyst til spise mad. Selvskaden er for Sara et redskab til at regulere hendes spiseforstyrrelse på, hvor hun således kan få det bedre med sig selv. Sara forklarer det meget klart selv: *"Min spiseforstyrrelse var jo udtryk for mit selvhad, så i princippet var selvskaden en måde at komme af med mit selvhad"*(Sara s. 3). Men som der tidligere er blevet antydnet, bliver hun i princippet ført tilbage til udgangspunktet, den ene form for selvskade bliver afløst af en anden.

Pigernes høje idealer er således svært knyttet til mere narcissistiske skamfølelser, fordi de kun har sig selv at bebrejde, hvis selvrealiseringsprojektet mislykkes. Da der ikke findes nogen fast opskrift på, hvordan idealerne opnås, er det svært at vide, om man er langt eller tæt på målet. Derfor er det nemt bare at bebrejde sig selv for sin mislykkethed, hvilket netop karakteriserer skammen.

At håndtere Stigma

Med udgangspunkt i det orienterende begreb *stigmatisering* vil jeg med Goffmans mikrosociologiske analyse se på, hvordan upassende og afvigende adfærd håndteres i interaktion og i den sociale adfærd, hvor jeg vil fokusere på de perspektiver og diskrepanser, der findes i spændingen mellem pigerne og deres omverden.

I afsnittet omkring stigmatisering som orienterende begreb blev det tydeliggjort at piger med selvskadende adfærd besidder et stigma der medfører, at de ikke kan leve op til de forventninger, det omgivende samfund stiller, hvilket medfører at pigerne bliver betragtet som afvigere fra det normale.

De samfundsmæssige normer om den sunde og hele krop, brydes af pigernes adfærd hvori den selvdestruktive og smertesøgende handling strider mod normal opførsel. I kraft af stigmaet vil individet blive opfattet som en person, der ikke er et helt rigtigt menneske. På baggrund af dette

bliver det selvskadende individ diskrimineret, hvilket begrænser hendes udfoldelsesmuligheder.

Lærke fortæller:

”Jeg har hele tiden følt at mine venner f.eks. kun har set den ene del af mig. Og det er jo helt sikkert min selvskade der har været medvirkende til, at jeg har delt mig selv op. Eller hvad man skal sige. Jeg har haft den ene side, man ikke måtte se og det har helt sikkert gjort mig mere reserveret overfor andre. Jeg har ikke ville lade andre komme for tæt på”(Lærke s. 6)

Lærke er bevidst om at hendes selvskadende adfærd ikke vil blive accepteret af hendes omgangskreds og derfor frygter hun, at de skal opdage hendes selvdestruktive side. Lærke føler sig splittet, idet hun hele tiden skal opretholde en facade og distance til vennerne. Hun er bevidst om at hun bærer et stigma, der er medvirkende til, at hun føler sig splittet og stigmaet begrænser hendes udfoldelsesmuligheder i sociale situationer. I nedenstående bliver Lærke spurgt til, om hun er bekymret for den dag, hvor nogle skulle opdage hendes ar:

Lærke: ... Men jeg skal lige være mentalt indstillet på det. Det er på en eller anden måde at skulle vise hele verden det, og lige pludselig så ved alle at man har haft det svært. Men hvis folk ikke kan se noget på mig, så er jeg jo bare lige som alle andre.

Interviewer: Du har altid haft en facade?

Lærke: Ja, præcis. Man erkender jo at man er anderledes end alle andre. Det skal man være indstillet på. Man skal være klar til det”(Lærke s. 10)

Lærke har erkendt sit stigma og forsøger, som den potentielt miskrediterede person som Goffman skildrer, at være bevidst og beregnende i forhold til de sociale informationer¹⁴, der kunne afsløre de degraderende egenskaber.

Et centralt træk i den stigmatiserede livssituation er accept, hvor personen vil føle, at ligegyldigt hvad andre mennesker giver udtryk for, så accepterer de hende ikke i virkeligheden, og giver hende ikke anerkendelse på lige fod med andre (Jacobsen & Kristiansen 2002:135).

Den sociale accept er vigtig for pigerne, hvilket kommer til udtryk gennem deres utallige spekulationer om, hvad andre mener og tænker om dem. Som beskrevet tidligere oplever mange af pigerne deres selvskadende adfærd som et positivt bidrag til deres selvskadende livssituation, hvor det ligefrem bliver en normal hverdagshandling. Men i mødet med det omgivende samfund, bliver det omdannet til handlinger der opfattes som afvigende og unormale. På Jannes efterskole var nogle

¹⁴ *Social information* er ifølge Goffman, permanente karakteristika af et individ, der formidles gennem kropslige udtryk, som direkte opfattes af personer i den pågældendes umiddelbare nærhed (Goffman 1975:62).

af de andre elever bekendt med Jannes selvskadende adfærd, hvilket gav anledning til mange spekulationer:

"Åhh...det gjorde jeg meget i, at tænke over hvad folk de tænkte om mig. Hvad jeg var folk? Dengang tænkte jeg at de måtte synes jeg var skør i hovedet og mærkelig".(Janne s. 7)

Janne var meget opmærksom på de reaktioner, der måtte komme fra hendes omgivelser og fornemmede, at hendes adfærd blev betragtet som en svaghed. Kravet om at skulle agere perfekt og ikke vise, at hun havde problemer, fik hende til at være flov over sin egen adfærd. Janne erkender ligesom Lærke, at hun ikke lever op til de sociale normer, og i erkendelsen fremkaldes skamfølelse over, at andre ser hendes svaghed. Omgivelsernes reaktion kastes således tilbage på pigerne, og når pigerne oplever stigmatiseringen, skærper og forstærker det således deres bevidsthed om deres egen brist. Når stigmaet er kendt af andre, vil sociale situationer ofte bære præg af utryghed og ængstelighed, både for den stigmatiserede og de "normale", hvilket også kan vise sig i form af, at pigerne mødes med bekymring og medlidenhed. *"Jeg vidste jo godt når de så på mig og snakkede til mig så var det med medlidenhed i stemmen, og de passede på med hvad de sagde"*(Janne s. 5)

Som tidligere belyst er den selvskadende handling et potentielt miskrediteret stigma, som det er muligt at skjule, hvis pigerne ønsker det, men også muligt at fremvise. Pigerne har altså mulighed for selv at bestemme, hvor meget de vil fortælle omverden om deres stigma, og de kan på den måde styre den *sociale information*, som de ønsker at videregive om sig selv (Goffman 1975: 62) Når et stigma bliver synliggjort påvirker det ifølge Goffman, den sociale interaktion mellem den stigmatiserede og den normale. Det er ikke kun den stigmatiserede der rammes af ubehagelige følelser, de normale skal ligeledes forholde sig til, hvad det synlige sår og ar symboliserer(*stigmasymboler*), der for manges vedkomne er forbundet med en svaghed eller brist.(Goffman1975: 63).

Nedenstående citat er fra girltalk.dk, hvor en pige forklare sine blandede følelser omkring at vise sine ar til omverden.

"Jo jeg kender godt følelsen af tilfredstilles når nogen kigger. Ofte bliver jeg dog mest af alt flov og pinlig berørt over mig selv. Jeg er nogen gange så pisse træt af at folk ikke kan glo væk. Det er værst hvis man har en samtale med nogen og ud af øjenkrogen kan fornemme hvordan alle glor.

jeg har meget blandene følelser med det. Nogle dage orker jeg bare ikke folks blikke, kommentar og stirren. Så går jeg i langærmet. Andre gange giver det mig

en vis følelsen af stolthed over at være anderledes og jeg går så i t-shirt. Nogle gange er jeg pisse ligeglad og andre gange kan jeg næsten få mavekrampe af at tænke på hvor pinligt det er at gå og vise sine ar”(Bilag 2.5)

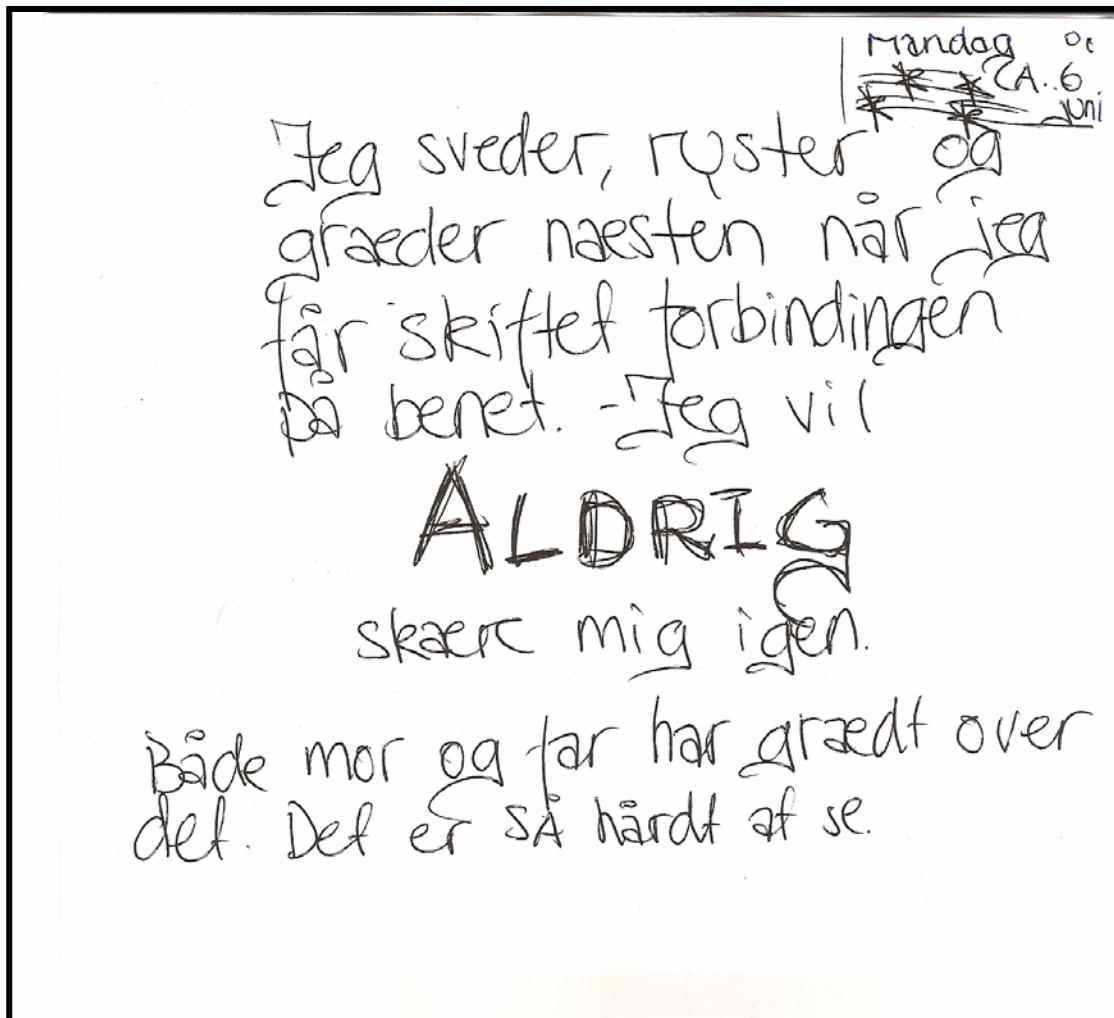
Med valget om at vise sine sår og ar til omverden, følger der konsekvenser for den pågældende pige. I mødet med andre bliver der tydeligvist udløst spændinger, hvor det synlige stigma afføder ubehagelige og ængstelige følelser hos begge parter. Pigen bliver først og fremmest flov og utilpas af de stirrende blikke og kommentarer, hvilket sandsynligvis er et udtryk for andres foragt og ubehag over at have set arene. Med samtidig føler pigen et behov for at udtrykke sig visuelt nemlig at hun er anderledes. Jf. afsnittet om *kontrol af selvskaden*, kan det tolkes som et udtryk for at nogle piger føler sig stærke, i kraft af deres selvskadende handlinger og har et behov for derigennem at udvise styrke, da de med deres stigma bliver opfattet som svage af andre.

Sårene og arene kommunikerer en social information, og det kan derfor diskuteres, om der bag selvskaderne findes en intention om at formidle social information eller et ønske om at få opmærksomhed. At pigerne vælger at lade omverden se deres sår og ar kan forstås som en måde hvorpå de kommunikerer eller provokerer deres omgivelser, og ad denne vej gør sig selv synlig.

Ovenstående er et udtryk for spændinger der skal takles af begge parter i det sociale møde. Håndteringen af de spændinger, der opstår, kan have både negative og positive konsekvenser for det selvskadende individ. De negative bliver belyst i de efterfølgende afsnit, men de positive kan nævnes her, hvor en kraftig reaktion fra Maries forældre medførte en resolut afslutning på hendes selvskadende handlinger.

”Og det var der, det sådan rigtigt gik op for mig(...)min far lå nede på gulvet, og jeg skreg, fordi at alle sårene var revet op igen, og det blødte, og min far sad og hulkede. Og jeg kunne høre, at mor stortudede ude i køkkenet. Og det er den oplevelse, der har gjort, at jeg ikke har gjort det siden. Fordi det var så voldsomt, og det var første gang jeg fandt ud af, at når jeg skærer i mig, så skærer jeg jo ikke kun i mig selv, jeg skærer jo også i dem. Det gjorde virkelig ondt på dem at se mig have det sådan. Så det var der, jeg stoppede, det var skelsættende. Og jeg tror, at man skal have sådan en oplevelse, før at man kan rigtig stoppe”(Marie s. 3)

Nedenstående er et udklip fra Maries dagbog, som jeg har fået et lille indblik i. Det er hvad hun har skrevet i dagbogen efter den dramatiske og skelsættende episode.



Hemmelighedskræmmeri

At skulle skjule og hemmeligholde den selvskadende adfærd er som sagt et emne, der berører alle de piger, jeg har været i kontakt med og ligeledes et emne der fylder mange sider på hjemmesiderne. Den selvskadende adfærd bliver af pigerne selv, udtrykt som en mørk side af deres personlighed, som de ønsker at skjule for omgivelserne og dette resulterer i, at de ofte bliver enten indelukket eller meget kreative i forhold til at skulle skjule deres sår og ar.

Det er gældende for næsten alle piger med selvskadende adfærd, at de i et eller andet omfang forsøger at skjule deres selvskade. I den forbindelse vil jeg vende tilbage til det orienterende begreb om hemmeligholdelse, der skal hjælpe til en forståelse af hvilken påvirkning den selvskadende adfærd har på deres sociale liv.

Det første aspekt jeg finder vigtigt for analysen af hvorledes pigerne håndterer deres selvskadende adfærd er de forholdsregler de må tage, for ikke at afsløre deres selvdestruktive adfærd. Det empiriske materiale viser flere grunde til at man ønsker at skjule den selvskadende adfærd. Det jeg finder mest interessant for det sociologiske blik på selvskaden, er at mange af pigerne viser et indgribende ønske om at forblive i en livsførelse der indeholder en berusende smerte de både hader og elsker, men som vi lige har set, også afføder en følelse af skam samt en følelse af ikke at være socialt accepteret. Derfor må pigerne udvikle særlige teknikker eller kneb til at skjule deres stigma. ” *En nærliggende strategi er naturligvis at skjule eller fjerne de tegn, som er kommet til at fungere som stigmasymboler*” (Goffman 1975: 120)

Genialitet og struktur

De mange problematikker der er forbundet med at skulle opretholde en facade, således at den selvskadende adfærd ikke skinner igennem hverken det indre eller det ydre, kan man ud fra empirien se, at det kræver meget tid og energi at skulle hemmeligholde og skjule den selvskadende adfærd.

Sara fortæller hvordan det krævede genialitet og struktur at skulle opretholde en balance, således at hun kunne få sit studie og det hun selv betegner som en ”fritidsbeskæftigelse” til at gå op i en højere enhed. Hun var i et stadie, hvor hun ikke kunne give slip på sin selvskade og spiseforstyrrelse, da hun følte hun stadig havde brug for det, men var samtidig tvunget til at acceptere, at hvis der skulle være plads til kæresteforhold, studie, selvskaden og spiseforstyrrelsen krævede det planlægning. Sara har været delvis åben omkring sin selvskaden, men hun har stadig haft behov for at skjule sine sår og ar for sine omgivelser. ”.. *jeg gjorde alt for at gemme dem, både for ikke at såre andre men også for at få lov til at bevare min adfærd. Hvis folk lagde for meget mærke til det, ville de holde mere øje med mig*”(Sara s. 6)

De to grunde Sara benævner, er ligeledes kendetegnende for de andre piger, jeg har interviewet. Der eksisterer andre årsager til at skjule selvskaden, som jeg senere vil komme ind på. Men i ovenstående tilfælde drejer det sig om at kunne bevare adfærden, hvilket har vist sig at være vigtigt

for alle pigerne. Men hvorfor er det så vigtigt for dem at kunne bevare adfærden, for umiddelbart virker det ikke indlysende at påføre kroppen tydelige mærker for derefter at skjule dem. Konsekvenserne af hemmeligholdelsen af et stigma kan i følge Goffmann føre til at personer, der forsøger at passere og dermed hemmeligholde informationer om deres stigma, må betale en høj psykisk pris.

Det skjulte stigma

Som beskrevet i afsnittet om "passing" som orienterende begreb mener Goffman, at det i mange sammenhænge er det nemmere at blive betragtet som normal, der medfører at de fleste med et stigma vil forsøge at passere, hvis de kan (Goffman 1963:99). På baggrund af de usikre følelser pigerne har i kraft af deres stigma, vil hun forsøge at passere som den person, hun ønsker at blive opfattet hende som. Hun er dermed nødsaget til at hemmeligholde eller lyve om sit stigma, dog med risiko for at blive afsløret. Piger med selvskadende adfærd kan selv vælge om de vil afsløre deres stigma eller hemmeligholde det, men dette kan være en svær balancegang.

Mange af pigernes har så mange ar på kroppen, at det kan være svært for dem at skjule eller dække, og de forsøger at undgå situationer, hvor deres arme eller ben vil blive blottet, så derfor kan bad efter gymnastik i skolen og en tur svømmehallen, blive en selvskaders skræk. Pigerne er meget opmærksomme på hvordan de klæder sig og tænker altid på om deres sår og ar kommer til syne for andre. De går med svedbånd om håndleddet, langærmede bluser og store jakker, selv på en varm sommerdag. Hvis deres ar eller sår skulle blive opdaget, så har mange af pigerne altid en undskyldning eller forklaring klar. De er konstant på vagt og frygter at blive konfronteret med deres selvskadende adfærd.

"Jeg har fået det bedre og bedre, og sidste år gik jeg med bare ben. Men det kommer meget an på, hvordan jeg har det den dag. Har jeg overskud, så kan jeg godt. Men fordi man skal forberede sig på, at der kan være nogen, der spørger. Sådan er det, og det bliver jeg nødt til at tænke på. Kan jeg overskue det?" (Marie s. 9)

Kampen for at skjule sår og ar kan være energikrævende. Lige som de andre piger skulle Marie hele tiden være opfindsom og kreativ for at kunne skjule sine nye sår og ar.

”Også det der med at skjule det, jeg skjulte det for personalet og de andre indlagte. Det var svært at skjule det og hele tiden skulle tænke over; hvad kan de ikke se? Jeg har jo ar på hele kroppen. På min mave, på mine lår, på mine arme, hænder og skuldre og på mine ben. Jeg skulle hele tiden være kreativ og finde nye steder, hvor jeg kunne skære, og nye steder, hvor det var let at skjule det. Under uret eller et eller andet sted på kroppen, hvor det var let at skjule. På maven, for den så man aldrig rigtig, eller øverst på skulderen.”(Marie s. 4)

På hjemmesiden selvskader.dk er ”mirakelkuren” for fjernelse af ar et ”hot” emne. Der findes cremer med en tilpas mængde af E-vitamin, der efter sigende skulle mindske eller helt fjerne synlige ar. På hjemmesiden er der så vedlagt dokumentation i form af før/efter billeder der viser effekten af cremens virkning på arrene. Det tyder på at mange af pigerne, til trods for at arrene er selvpåførte, har et brændende ønske om at camouflere dem, der jf. Goffman kan tolkes som et brændende ønske om at blive anerkendt som et normalt menneske.

At passere kan i Goffmans terminologi ses som en håndteringsstrategi af den selvskadende adfærd der gør det nemmere for pigerne, at have en forholdsvis normal hverdag. Men dette er ikke uden konsekvenser, hvor Goffman identificerer tre sådanne følger. For det første er der en vedvarende angst for at hemmeligholdelsen af det liv de lever, til en hver tid kan afsløres. For det andet kan der opstå en følelse af splittelse mellem to loyaliteter, som f.eks. den splittelse vi så hos Lærke i forrige afsnit. Sluttelig vil der være særlig opmærksomhed omkring sociale situationer, som andre ikke behøver at være opmærksomme på. Det, der for normale opfattes som hverdagsrutiner og ubevidste handlinger, kan blive til håndteringsproblemer for den potentielt miskrediterede. (Jacobsen & Kristiansen 2002:139)

Gennem min observation på hjemmesiderne har det vist sig et modsigende billede af pigernes forhold til deres sår og ar. Som afsnittet om den tvetydige smerte beskrev, oplever pigerne en ambivalent følelse omkring smerten, ligeledes synes den tvetydighed af optræde igen, i pigernes forhold til deres egne sår og ar.

Fascination af ar

Endnu engang kan man undrende spørge, hvorfor pigerne påfører sig selv tydelige og grimme ar? Forsøget på at skjule og tildække dem, er ikke udelukkende et forsøg på at tilpasse sig de gældende

normer og krav om en smuk og hel krop. Det har nemlig vist sig, at det ikke er alle der er interesseret i at sløre arrene.

Julie: ...Jeg vil helst have mine ar så store og tydelige som muligt.

Interviewer: Hvorfor?

Julie: Ja, det skræmmer folk væk... ja, det er lidt svært at forklare. Men jeg vil gerne være social, men det kan jeg ikke finde ud af. Så hvis jeg har en masse sår, så tænker folk bare "freak". Så er det meget nemmere, så behøves man ikke at sige fra. Jeg er mega dårlig til at sige fra. Men det behøves jeg ikke hvis folk ser mine sår.(Julie s. 4)

Julie fortæller flere gange gennem interviewet at hun har svært ved at sige fra. Her har hun fundet en metode der kan skræmme folk væk, hvis hun ikke kan overskue at være social. Der forekommer og også situationer, hvor hun ikke har lyst til at fremvise sine ar, f.eks. overfor sin mor, der bliver meget såret og ked af det når hun ser dem. Julie kan således bruge sine sår og ar til at kontrollere de sociale sammenhænge hun ikke ønsker at deltage i, fordi hun har svært ved at udtrykke sig på andre og mere hensigtsmæssige måder.

I min søgen efter udtryk for hemmeligholdelse af pigernes ar, opdagede jeg modsætningsforhold, i form af en fascination af deres sår og ar. Hvor mange hader dem og ønsker dem væk for altid, fandt jeg flere piger der ligefrem elskede dem, synes de var smukke og følte ikke de kunne leve uden. Nedenstående er fra en "tråd"¹⁵ fra Girltalk.dk hvor pigerne beskriver deres had/kærlighedsforhold til deres ar:

Forfatter: [LettBleed](#)
Oprettet: 23.04.2009 17:02

Ar... De er så grimme.. Så 'pinlige'.. Man er nervøs for at folk opdager dem.
Men alligevel.. Så smukke.. Jeg ville ikke kunne undvære dem. De beviser at jeg er god til

¹⁵ En "tråd" er betegnelsen for en række indlæg der hænger sammen Når man skriver et helt nyt indlæg i en gruppe eller i en kategori, som ikke er svar på et andet indlæg, starter man en ny tråd

én ting. At skade mig selv.

Men argh. Når man sidder ved siden af en i klassen, bussen, whatever, som sidder med sine helt rene arme.. Uden et eneste ar. Så bliver jeg jaloux. Sådan nogle arme vil jeg jo aldrig få igen.....

Forfatter: [DarkHair](#)

Oprettet: 23.04.2009 20:03

Kender det alt for godt. Nogle gange kigger jeg på pigers arme når jeg er i byen, for at se om de har/havde de samme tanker som mig - men finder aldrig noget.

Jeg på en gang hader og elsker mine ar, fordi de skræmmer andre mennesker, men de viser samtidig hvor stærk jeg kan være. Mange mennesker tør ikke engang stikke sig i tommelfingeren så det bløder hvor i mod jeg har spildt uhyggeligt meget blod i årenes løb.

Forfatter: [Hopie](#)

Oprettet: 23.04.2009 20:32

Elsker mine ar. elsker at se folks chockeret ansigter når jeg lige hiver mine ærmer for langt op. Elsker at være stærkere end dem.

Bliver dog sur når folk tror de har ret til at kommentere mine ar.

Forfatter: [Dreamofdemons](#)

Oprettet: 23.04.2009 22:10

Jeg hader mine ar. Jeg skammer mig over dem. Jo, når jeg er helt alene og det kun er mig der skal kigge på dem kan jeg godt lide dem. Jeg synes de er flotte. Men ellers ikke. Jeg synes ikke de bevidner om hvor "stærk" jeg er og det er bestemt ikke noget jeg er stolt over. De minder mig om hvor svag jeg er, at jeg er så svag at jeg ikke engang kan finde ud af at håndtere mine følelser på en konstruktiv måde. De minder mig om at jeg ikke kan stoppe - hvor stærkt er det lige?

Idk.. Jeg ville ønske man kunne skære i sig selv og de så ville forsvinde øjeblikket efter.

Ovenstående viser tydeligt hvordan pigerne har dobbelttydige følelser omkring deres ar, samt det er meget individuelt hvordan det kommer til udtryk. Men jeg synes at kunne spore en form for fascination af arrene, og den kraft og styrke der er forbundet med selve handlingerne, som jeg også var inde på i afsnittet omkring kontrol, giver et billede af hvordan pigerne kan holde fast i sig selv og derved opnår en stærkere selvfølelse og selvkontrol. Fascinationen viser sig ved, at de synes deres ar er smukke. En pige på Girltalk.dk fortæller, at efter en skærefri periode, hvor hendes ar mere utydelige, følte hun pludselig at hun savnede dem: ”Jeg var også stoppet på et tidspunkt, men

er så startet igen.. Udover at have kontrol, savnede jeg arene utroligt meget! (...) Kan jeg sidde og glo på dem længe! Elske dem, hade dem, elske dem..”(bilag 2.6)

At være fascineret kan som sagt skyldes de almægtige kræfter og mod, der ligger bag de selvpåførte snit. Et andet perspektiv, der kan knyttes til dette, er en form for egenomsorg (Skårderud 1999:305). Men de psykologiske forklaringer om omsorgssvigt i de tidlige barndomsstadier der fører til egenomsorg, kan man med et mere sociologisk blik anskue det som et narcissistisk lukket rum. Pigerne vender en afmagt til magt. Med deres selvhad, tillader de ikke dem selv det gode, men med det onde, får det *noget*, hvilket i sig selv kan være godt. ”*I stedet for at være prisgivet de andre og være et offer, lukker hun af for de virkelige relationer og mimer selv begge rollerne. I det åbne rum er hun sårbar og nøgen. I det lukkede rum er det hende der har kontrollen. Hun er ikke kastet ud i verden*” (Ibid:304) Med afgrænsning fra omverden kan pigerne i deres eget lukket rum, føle at de kan kontrollere deres egen skæbne og dermed have oplevelsen af at være *hel*. Hvis man læser den ”tråd” fra girltalk.dk igennem, vil man kunne se at det oftest er når pigerne er alene i deres egne tanker, at de egentlig elsker deres sår og ar og synes at de er smukke. Men i det øjeblik, hvor de træder ud i verden, sidder i bussen eller er i byen, sender de andre pigers rene og uberørte arme, misundelige blikke. Her bliver de således påmindet om deres egne ”fejl” og svagheder og for at genvinde kontrollen, må de vende tilbage til deres narcissistiske lukkede rum.

Med den selvskadende adfærd er strategien for at redde sig selv som subjekt, netop at objektivisere sig selv gennem sin krop. Det selvskadende individ er på samme tidspunkt offer og aktør, bødde og delinkvent(Ibid:304)

Som det sidste punkt i relation til pigernes forhold til deres ar, spurgte jeg de fem interviewede piger om deres forhold til deres sår og ar. Jeg erfarede, at når jeg spurgte ind til det, så afviste de i første omgang at have ”personligt” forhold til arrene. Men når de så havde fortalt om, hvad deres ar betyder for dem, f.eks. om de ønsker at få dem fjernet, så har det vist sig at de er meget ambivalente omkring dem. På den ene side ønsker de at være fri for dem, men på den anden side ønsker de heller at undvære dem. De føler at arrene er en del af deres livshistorie, og selvom de måske afskyr dem og hvad de har medført, så er det med blandede følelser at de alligevel give udtryk for, at de en dag gerne vil have dem fjernet med laser hvis det er muligt.

”Interviewer: Men har du et forhold til dem?

Sara: Jeg ved det lyder enormt forkert, hvis jeg siger at det er et minde.(...)Det er faktisk sjovt, det du siger med at have et forhold til dem, for det har jeg jo. De er jo en del af den jeg er, og det vil de altid være. Det er jo ikke nogen erfaringer og oplevelser jeg bare kan ligge bag mig. Måske nogle gange kan jeg kigge på dem og

tænke at det har været meget værre. Og nu er jeg kommet så langt, så kan jeg fandeme ikke give op nu.” (Sara s. 9)

Med arrene kan pigerne bevare et minde om hvor slemt de egentlig har haft det, eller som f.eks. Marie vil kunne se på sine ar som skræk og advarsel om en tid hun ikke ønsker at vende tilbage til. Men som der er blevet påvist har de synlige ar, også konsekvenser for pigernes selvidentitet og de sociale relationer de indgår i, hvilket også minder pigerne om at de med arrene også må betale en høj pris. Fremtidsudsigterne med job, familie og børn der ikke ligefrem harmonerer med et selvdestruktivt liv, ligger også i pigernes bevidsthed. Men så lange fremtidsudsigter kan være svære for pigerne at forholde sig til, men de truer i baggrunden.

Opsummerende har analysen indtil nu, vist at der foreligger en anden forståelse af den selvskadende adfærd end hvordan den traditionelt er opfattet i mere psykologiske kredse. Det empiriske materiale har vist hvordan de selvskadende handlinger rent konkret praktiseres. Selvskaderne bliver typisk lavet ved hjælp af knive eller barberblade, men også andre redskaber og metoder kan der findes eksempler på. Ved at se nærmere på de følelsesmæssige oplevelser som knytter sig til den selvskadende adfærd, er det blevet klart, at selvskaden ikke kun er forbundet med smerte. Smerten har vist sig at medføre en rus, en oplevelse, hvor hverdagen fortrænges for en stund, og der opstår en følelse af at miste selvet for et øjeblik. Skamfølelsen brænder ind i pigernes bevidst, og de skammer sig for det første over selve handlingerne og hvad de medfører. For det anden bliver skammen forstærket i mødet med omverdens forventninger og stirrende blikke. Endvidere har det vist sig, at de selvskadende handlinger, kan ses som en teknik pigerne afleder deres kaotiske og negative tanker med og derved opnår de for en stund, en følelse af at have kontrol over noget – smerten. Følelsen af afmagt vendes kortvarigt til en følelse af magt.

Selvskaden i cyberspace

Fra pigernes mange oplevelser og håndtering af negative forhindringer, vil jeg rette fokus mod det der også kaldes, det virtuelle fristed for selvskader. Et sted hvor de kan være dem selv, være alene,

uden fordømmende blikke, et sted hvor de kan søge venskaber, fællesskaber og anerkendelse blandt andre selvskadere.

Den viden jeg har indsamlet gennem observationen på internethjemmesiderne Girltalk.dk og selvskader.dk, vil jeg i forbindelse med analysen, trække synspunkter frem der kan anskueliggøre nogle af de faktorer der spiller ind på pigernes håndtering af deres selvskadende adfærd. På forummerne diskuteres mange forskellige problematikker, store som små, og nogle er mere centrale for denne problemstilling end andre. Begge hjemmesider bærer præg af at man gerne vil hjælpe hinanden med at komme igennem hverdagen med selvskaden. Den generelle indstilling er ikke, at pigerne frelse hinanden, men være støttende og hjælpende i forhold til konstruktivt (på deres egen måde) at komme med respons på problemstillingerne. Når pigerne har dialog omkring deres selvskadende adfærd på f.eks. girltalk.dk, kan det være både indbringende for den pige der har et konkret problem, men også de personer der kommenterer derpå, eller bare læser med uden at være aktiv.

”Når jeg sidder og læser hvad andre skriver derinde, så kan jeg godt sidde og se mig selv i det de skriver. (...) Og det kan sætte tingene i perspektiv og jeg tænker over tingene. Især når jeg prøver at snakke andre fra det derinde, og prøver at sige at det er en dum ting at gøre. Så tænker jeg virkelig over tingene.”(Lærke s. 9)

Fordelen ved de forums der er på hjemmesiderne, er at pigerne kan være anonyme, hvilke kan være medvirkende til, at de åbner sig mere op og taler mere frit, end hvis de f.eks. sad foran en behandler eller familien. *”For det var mere afslappende ikke at skulle sidde ansigt til ansigt. Det var mere nemt.(...)Ja, for det var det eneste sted, hvor jeg følte at jeg kunne snakke om det. Og der var nogle derinde der havde det på samme måde som mig.”(Lærke s. 5)*

Sensitiviteten og anonymiteten spiller vigtige roller i forhold til, at pigerne fortæller om deres meget intime og personlige oplevelser. Sherry Turkle, som er psykolog og har et professorat i sociologi ved University of Massachusetts, mener at de internetbaserede relationer bruges til at vise, hvordan det er muligt for enhver at skabe en identitet baseret på subjektive idealer, da anonymiteten giver mulighed for at skabe en fortælling om sig selv, som ikke nødvendigvis stemmer overens med den objektive sandhed (Turkle 1995:10). Turkle taler yderligere for, at det postmoderne samfund er blevet en realitet, at enhver som indgår i relationer over nettet har mulighed for at ”tænde og

slukke” for forskellige identiteter, alt efter hvilket chatroom eller diskussionsfora man befinder sig i. Disse muligheder gør, at mennesker fra alle samfundets grupperinger søger til computeren for at opnå oplevelser, der kan ændre deres syn på livet, dem selv og deres identitet (Ibid:26).

Turkles aspekter viser sig at være særdeles tiltalende for pigerne med selvskadende adfærd. Deres deltagelse i fællesskaberne på internettet indbyder til, at de netop kan tænde og slukke for forskellige identiteter. F.eks. er der en del af de selvskadende piger der også lider af en spiseforstyrrelse. De har mulighed for at deltage i både anoreksi grupper(ofte Pro-Ana¹⁶) og selvskade grupper på nettet, hvor de alt efter behov, kan skifte mellem grupperne eller identiteterne, ofte i en flydende overgang. De kan f.eks. skabe deres egen ”Ana-cutter” identitet, der ifølge mine egne observationer er ved at blive udbredt.

Det fællesskab og sammenhold der eksisterer hjemmesiderne, kan skabe tætte relationer pigerne i mellem, og derfor er cyberspace det rette element for piger der er ensomme, stigmatiserede eller mangler sociale kompetencer for at kunne begå sig i sociale sammenhænge. Ligesom det også appellerer til nysgerrige piger, der ønsker at eksperimentere med forskellige identiteter

Hjælp – lavt selvværd!

Et af de emner der har floreret mest på især girltalk.dk har været unge piger der af forskellige årsager føler, at de ikke er noget værd og har en dårlig selvtillid. De skriver indlæg omkring de følelser og situationer der gør at de er kede af det, frustreret eller hader deres egen livssituation, hvilket så udløser de selvskadende handlinger. De skriver fordi, de enten har brug for et godt råd, støtte eller opbakning fra de andre piger på girltalk.dk. Derudover er der også mange der bare skriver for at ”få det ud ” uden et ønske om kommentarer eller hjælp fra andre. ”*Nu gik det så godt med ik og skære i sig selv, men så gik jeg i panik i går og blev så ked over min krop og skuffet over mig selv .. Så jeg skar, aner ik hvorfor jeg skriver det, har brug for at skrive med en om det*?(Bilag 3)

Tidligere i analysen har det vist sig, at pigernes selvrealiseringsprojekt bliver anset som mislykket, hvilket der tydeligvis bliver givet udtryk for på hjemmesiderne. Udtryk for at pigerne lider af lav selvtillid og selvhad.

”jeg ikke er særlig god til at gøre noget, så føler jeg mig skuffet.. det eneste jeg kan er at støde folk.(...)jeg bliver så flov og ked af mig selv. tænk at jeg er så usel! og

¹⁶ Pro-Ana er betegnelsen for hjemmesider der hylder anoreksien.

dem omme i skolen behandler mig som om de forventer at hvert øjeblik kan jeg trække en kniv op og begynde at skære mig i armene! (...) de har fået at vide at de skal behandle mig som en god ven! men før i tiden gik de hele tiden og snakkede om hvor grim og dum jeg er (ser ikke godt ud! mener det! er så mega grim!!) og nu gør de og snakker og smiler sødt til mig! og jeg kan se det er falsk. (Bilag 3)

Ovenstående er et klassisk eksempel på de henvendelser fra piger, der har det dårligt og er kede af det på grund af lavt selvværd og dårlig social tilknytning. Men formålet med hjemmesiderne er jo netop at pigerne kan få læsset af og giver mulighed for at vende intime og sensitive problemstillinger i et forum, hvor de ikke direkte skal stå til ansigt med andre. Forskellen er bare, at denne pige bruger kniven som løsning på sine problemer, hvor i mod andre teenagepiger der kan nøjagtig samme problemer, vælger eller har muligheden for, at løse problemerne på anden vis.

Teknologien har i dag muliggjort interaktionen mellem individer på tværs af afstande og tid, fordi der nu tilbydes en interaktion i et rum, der er udlejret heraf. Skeptikere har påpeget farerne ved virtuel interaktion og argumenteret for den risiko der for individet er forbundet hermed, såsom bl.a. isolation og ensomhed. Jeg ser hjemmesiderne som en mulighed, hvor pigerne frit kan deltage i et fællesskab, hvor de ikke føler sig anderledes og stigmatiseret. Hvor de netop opdager, at der er andre der har det lige som dem selv og derfor ikke føler sig ensomme og afvigende. *”der jo bare andre der har det som en selv. Man har et fællesskab(...)Man føler sig ikke så dum, at det ikke er noget jeg bilder mig ind”* (Julie s. 9) Hjemmesiderne giver muligheden for, at pigerne kan få hjælp og støtte til hvordan de skal forholde sig til den indadvendte og selvdestruktive adfærd, der for dem selv kan virke skræmmende, især i begyndelsen af et selvskadeforløb. For mange er det nemlig fremmede følelser, som de måske ikke har oplevet tidligere i deres liv og har derfor behov for at få bekræftet, samt visheden om at de ikke er de eneste der har disse tanker og følelser. Senere i det selvskadende forløb, hvor pigerne bliver mere afhængige og kontrollerede, vil deres behov måske ændre sig, og de vil bruge hjemmesiderne med et andet formål, som f.eks. at diskutere tips og trick til at skjule sår, problemer med omverdens reaktioner eller behandlingsformer og steder. Med ovenstående mener jeg, at hjemmesiderne gavnlige for piger med selvskadende adfærd, uanset hvor dybt de er forankret i den selvdestruktive proces.

Fællesskab og tilhørsforhold

På hjemmesiderne girltalk.dk og selvskader.dk har de unge piger med selvskadende adfærd udarbejde en gruppeidentitet, hvor det stigma, som ellers er forbundet med skam, kan give individet en følelse af at være normal, idet alle i gruppen besidder samme stigma (Goffman 1975:38) De forhold der ligger omkring skambegrebet bliver i fællesskabet opløst, dog kun midlertidig, for bag skærmen bliver alle fordommene gemt væk. Hvis de selvskadende handlinger ikke opfattes som normoverskridende afføder den heller ikke en stigmatisering og derfor er det ikke længere forbundet med en dårlig samvittighed. De identificerer sig med hinanden i kraft af, at de alle skader sig selv og danner dermed et intimt fællesskab, hvor de kan påtage sig identiteten som selvskader. På denne måde opnås en form for gruppeidentitet, som for subjektet kan være forbundet med prestige og en følelse af identitet.

I forhold til det fællesskab der eksisterer på Internet hjemmesiderne blandt de selvskadede piger, har professor i Sociologi Patricia A. Adler og Peter Adler foretaget en større undersøgelse af hvordan grupperinger af personer med selvskadende adfærd, interagerer i den virtuelle verden (Adler&Adler 2007).

Undersøgelsen er foretaget i USA, Canada og England, hvor Adler i en periode på 5 år har foretaget observation af forskellige hjemmesider, chatrooms, forums, og internetgrupper for personer med selvskadende adfærd, derudover har hun foretaget mange interviews med personer med selvskadende adfærd.

I kontrast til de psykologiske forklaringer på hvorfor personer med selvskadende adfærd skader sig selv, fokuserer Adler med et mere sociologisk perspektiv på hvilke faktorer der spiller ind på hvordan personer med selvskadende adfærd involverer sig i deres selvskade på forskellige planer og i forskellige grader. Adler ser på den omgivende kultur og hvorledes individer med selvskadende adfærd interagerer med hinanden. Ifølge Adler er det forskellige sociale faktorer der har indvirkning på hvordan individer f.eks. stifter bekendtskab med selvskade. Hun pointerer bl.a. at internettets udbredelse har medført at det er forholdsvis hurtigt og nemt at søge informationer omkring selvskade og at det ikke er alle der bliver skræmt væk af diverse oplysninger om selvskadende adfærd, snarere er der nogle der bliver mere nysgerrige (Adler&Adler 2007: 552).

Adlers undersøgelse taler for, at selvskadende adfærd er blevet et mere sociologisk fænomen, hvis man ser tilbage på udviklingen der ifølge Adler har ændret sig. Hun beskriver hvordan den selvskadende adfærd som fænomen har været tiltagende siden 1990'erne og forskellen på hvordan man opfatter fænomenet har også ændret sig. Den ændring hun taler om, er baseret på den

traditionelle psykologiske forståelse af adfærden hvilket er observeret primært gennem de personer der har været i kontakt med hospitals – og psykiatriske institutioner. Adler mener, at man i dag skal ses selvskaden ud fra en samfundsmæssig kontekst, hvor en stor andel af selvskadende personer befinder sig i grupper der ikke har været i kontakt med ”systemet”, men derimod samler sig i virtuelle fællesskaber, hvor de kæmper med og mod selvskaden.

Selvskaden er blevet et mere sociologisk fænomen i kraft af, at selvskaden ikke kun ses som en adfærd der forekommer spontant ved psykiske ustabile mennesker, men er blevet et mere almindeligt fænomen, hvor afvigere og stigmatiserede i nogle grupper eller miljøer bliver anset som en subkultur, der frivilligt har valgt at føre en selvdestruktiv livsstil, hvilket anerkendes. Sådanne virtuelle fællesskaber hvor selvskaden anerkendes, er ofte et tilflugtssted for personer der har vanskeligheder med at begå sig i den virkelige verden, fordi de enten er enegængere, ensomme, lider af socialangst, eller ikke kan mestre de sociale færdigheder der kræves for at interagere i sociale sammenhænge. Derfor har disse personer lettere ved at danne fællesskaber og interaktion gennem internettet, hvor muligheden for at skabe og tilpasse et sin egen ”cyber-identitet” kan være yders tiltalende(Adler&Adler 2008:52).

Ifølge Adler er det ligeledes kendetegnende for ”cyber-selvskader” at de bevæger sig ind og ud af fællesskaberne, bevæger sig mellem den virtuelle verden og den virkelige verden. De indgår i fællesskaberne når de har problemer og forlader dem igen, hvis de enten bliver negativt påvirket således at deres selvskadende handlinger eskalerer eller hvis de føler at de selv kan håndtere selvskaden uden fællesskabets opbakning. Men samlingspunktet for dem, er at de deler samme stigma og er fælles om at håndterer selvskaden i enten positiv eller negativ retning. De optræder i den virkelige verden når de kan overskue den og søger tilflugt i den virtuelle, når alt andet bliver for uoverskueligt og de har behov for hjælp og tryghed fra andre der er i samme situation som dem selv.

Det behov for tilhørsforhold som Adler beskriver, er ifølge Goffman en måde hvorpå individer med samme stigma søger sammen i grupper og danner fællesskaber i forsøget på at tackle sin tildelte position i samfundet:

”Eftersom disse af egen erfaring ved præcis, hvad det indebærer at have dette specielle stigma, kan nogle af dem give den pågældende vejledning i, hvordan man kan klare sig med sit stigma, samtidig med at de udgør en kreds af ligestillede, hvor han kan beklage sig, hos hvem han kan søge tilflugt, når han trænger til moralsk

støtte og et trygt, afslappet miljø, hvor han vil blive accepteret som en, der i virkeligheden er ligeså normal som alle andre” (Goffman 1975: 34)

Som beskrevet i afsnittet om *fællesskab* som orienterende begreb, bliver stigmaets negative funktion ophævet, og identiteten som afviger frafalder når individet indgår i et fællesskab. I fællesskabet vil den stigmatiserede føle tryghed og identifikation, fordi dem der deler et stigma vil samle sig i et miljø og derved danne et territorium, hvor de føler sig sikre. Da stigmaet fungerer som fællesnævner for gruppens medlemmer, kan man vise sin loyalitet mod gruppen ved at understrege sit stigma.

De forhold som Goffman omtaler mener jeg ligeledes er gældende, for de piger jeg har observeret. De har tydeligvis et stort behov for at kunne identificere sig med andre, samt et behov for at udvikle og bearbejde deres egen identitet, hvad end det er en ”cyber” eller en ”virkelig”. Hvis pigerne er dybt engageret i deres egen selvskadende adfærd er de ofte også dybt engageret og aktive på forummerne og i diskussionsfelterne. De føler sig på hjemmebane i modsætning til den virkelige verden, hvor de møder misforståelser og afsky af deres adfærd. Pigerne er fælles om et projekt, nemlig hvordan selvskaden håndteres på bedste måde i forhold til at skulle leve med den i den virkelige verden.

På selvskade-forummet på hjemmesiden Girltalk.dk kan man se en tendens til, at de unge piger ikke kun bakker hinanden op i forhold til at stoppe med selvskaden, men som tidligere beskrevet eksisterer der også en gruppe der ligefrem udtrykker stolthed ved deres selvskadende adfærd. Der er i forbindelse med ovenstående også et konkurrence-element at spore. Og der anes en tendens til at overdrive fortællingerne om ens handlinger eller synspunkterne. Denne overdrivelse eller modificering af visse synspunkter opstår, da der er nogle synspunkter der er mere anerkendte end andre. Ud fra min opfattelse, eksisterer en form for hierarki på Girltalk.dk, hvor de mest aktive og mest ”hardcore” piger anerkendes. Jeg har flere gange stødt på indlæg, hvor pigerne nærmest forsøger at overgå hinanden med deres beretninger f.eks. i forbindelse med at vise sine ar frem for offentligheden. Der er nogle få piger der udtrykker at de er aldeles ligeglade med at skulle vise deres ar og sår. De udtrykker at det bare gør dem stærkere og at det er folks egen skyld, hvis det bliver stødt over at se arrene. Disse holdninger bliver ofte påskønnet og misundt, af de andre piger. Disse forhold findes i indlæg, hvor samtalerne drejer sig om en fælles positiv eller negativ indstilling omkring forhold der er relateret til selvskaden. F.eks. bliver der diskuteret om de synes at *selvskade er ulækkert*, hvor stemningen gennem ”tråden” bliver vendt til at det er ”dem mod os”.

Trods de forskellige holdninger til, om det er ulækkert eller ej, bærer diskussionen præg af at pigerne anser sig selv som en samlet gruppe, hvor det især er omgivelserne der finder selvskaden ulækkert. ”Vi ”selvskaderne” ser bare ikke længere det forfærdelige i det, fordi vi er en ”del” af det nu.” . Hvorefter der bliver svaret:

”...De kender ikke til tankerne bag og har sikkert aldrig tænkt på at skade sig selv og se blodet løbe ned af deres arme. Kan forestille mig, at det eneste blod de har set, var da de faldt i børnehaven og fik en hudafskrabning.. Så den tanke at skade sig selv er for dem helt i langtbortistan” (Bilag 4)

Med ovenstående som eksempel på, at pigerne har et tilhørsforhold og et fællesskab omkring det at være selvskadende. De har dét til fælles, at de ved hvad det vil sige, at skade sig selv med vilje og de kender alle til de følelser der ligger bag. Derfor kan tanken om ”os mod dem” eller ”det er de andre der ikke forstår os”, give pigerne styrke ved, at de i deres eget fællesskab bliver anerkendte, deres svaghed bliver vendt til en styrke. I mødet med virkeligheden bliver de mindet om, at deres stigma afviger fra normerne og derfor søger de tilbage til trygheden i deres fællesskab på internettet. Denne opfattelse kan tolkes som den manglende accept og anerkendelse piger ikke opnår i den virkelige verden, får de dermed i deres egen virtuelle verden.

Med Goffmans og Adlers beskrivelser af fællesskabet blandt stigmatiserede eller afvigere, er der i dette afsnit blevet diskuteret hvorledes fællesskabet har betydning for de selvskadende piger, der indgår deri. Ifølge Adler kan de virtuelle fællesskaber være medvirkende til, at personer med selvskadende adfærd lære at se deres selvskade i et positivt lys. Den negative indstilling om verden har til den selvskadende adfærd eksistere ikke i samme grad på selvskade-forums.(Adler&Adler 2007:560) Derfor kan disse forums og hjemmesider anses som hjælp til, for dem, en konstruktiv håndtering af selvskaden, da pigerne for det første får inspiration og råd til hvordan de bedst mulig at lever med selvskaden i deres hverdag. For det andet får de en social opbakning og støtte omkring hvordan de kan takle de kaotiske tanker og følelser eller hvordan de på bedst mulig vis bekæmper/afleder skæretangen, hvis den opstår i uhensigtsmæssige situationer. For det tredje kan deres anormale og afvigende adfærd blive normaliseret, gennem tilhørsforholdet og fællesskabsfølelsen. Sidst giver det pigerne en mulighed for at eksperimentere med forskellige identiteter

I forhold til det orienterende begrebs oprindelighed, så er det igennem denne diskussion blevet udbygget en del. Jeg har tidligere ikke tillagt fællesskaberne en så stor betydning, men løbende er det gået op for mig at fællesskaberne har stor betydning for det selvskadende individs selvopfattelse, selvscenesættelse og tilhørsforhold. Begrebet har fået tillagt nogle dimensioner, der henleder på subkulturelle perspektiver, hvor fællesskabet omkring en bestemt livsstil dyrkes. Det er dog ikke alle piger med selvskadende adfærd der benytter sig af hjemmesiderne og forummerne, men de vil stadigvæk kunne opleve at være en del af subkulturen, fordi den selvskadende adfærd er særdeles synlig og aktuell som debateme i medierne.

Selvskade som subkultur?

Der kan i denne forbindelse drages paralleller til subkulturen. Begrebet subkultur defineres som befolkningsgrupper med en levemåde eller livsstil, der afviger fra samfundets dominerende kultur (Kilde: Gyldendals åbne encyklopædi). Der er tale om ungdomskulturer med stærke fælles normer og tilhørende tøjstil, musik, attituder og sproglige udtryk, der på synlig vis skiller dem ud fra andre unge, alt efter om de ser sig selv som i et modsætningsforhold til det omgivende samfund. Med dette perspektiv kan man i visse miljøer, anse den selvskadende adfærd som en subkultur, idet pigerne handler på fælles normer og attituder i forhold til det omgivende samfund der finder den stigmatiserede. Pigerne kæmper både i fællesskab, men også individuelt, for at opnå anerkendelse og det er herud fra, at der bl.a. etableres alternative fællesskaber, som f.eks. hjemmesider og chatforums for selvskadere kan være et udtryk for. Hermed kan dannelsen af forskellige subkulturer ses som et udtryk for alternative anerkendelsesfællesskaber, der ikke accepteres af det dominerende samfund. (Willig 2006:16).

Der er nogle der mener, at piger med selvskadende adfærd er en del af ”EMO-kulturen¹⁷”, hvilket er en udbredt misforståelse. Det er nemlig ikke længere muligt, at kategorisere selvskadere ud fra udseendet, tøjstil eller musikmag. Som nævnt før, er det udbredt i alle samfundslag og grupper.

Ud fra Adlers studie er der noget der tyder på, at der er mange selvskadere der engagerer sig i og hengiver sig i den selvskadende adfærd. Der forekommer en relativ større gruppe af personer der er positivt indstillet overfor de selvskadende handlinger. Personer der for en periode har accepteret at selvskaden er en vigtig del af deres liv og derfor forsøger de at få det bedste ud af det. Deraf er der

¹⁷ Emo står for *emotional hardcore* og er en musikalsk subgenre inden for punk, som kan beskrives som ”punk med følelser”, i tekstskrivningen såvel som musik. Teksterne handler ofte om livet og døden og er meget storladne. Emo kan betegnes som en ungdomskultur og især en tøjstil, der kaldes for *scene*, hvor unge går i sort tøj, kombineret med skrappe kontrastfarver som rød eller grøn eller T-shirts med emobandnavne.

opstået Pro-SI (Pro-SelfInjury)grupper på internettet(Adler&Adler:2007 555) Disse grupper kan sammenlignes med de populære Pro-Ana(anoreksi) og Pro-Mia(bulimi) hjemmesider, hvor piger dyrker og hylder deres spiseforstyrrelse og beskriver mad som en fjende, man skal holde sig fra. Der findes rigtig mange Pro-Ana sider i Danmark, men det har været mig en umulig opgave, at finde frem til danske "Pro-SI" hjemmesider. Det tætteste jeg er kommet på den slags, er selvskader.dk, men som sagt er der ikke så meget aktivitet på forummet. Men noget tyder på at de eksisterer blandt de danske selvskadere, men er bare ikke kommet frem i dagens lys endnu.

Hvis selvskadende adfærd er en subkultur, vil det muligvis lette vilkårene og betingelserne for de selvskadende. Blandt de Pro-SI hjemmesider Adler omtaler, er indstillingen at man afviser sit stigma og agerer ligeglad med omgivelsernes reaktioner når stigmaet opdages.(Ibid:557)

Opsummerende på selvskaden i Cyberspace

Observationen af selvskaden på internettet, særligt på hjemmesiderne girltalk.dk og selvskader.dk, har været årsag til at dette speciale har fået tilført en stor mængde data, i form af "samtaler" mellem piger med selvskadende adfærd. De fortællinger der er fremkommet har vist et billede af det selvskadende univers i cyberspace. Ud fra det billede har man kunne se, at hjemmesiderne danner trygge rammer, hvilket ofte tiltrækker ensomme piger med lav selvtillid, men i lige så høj grad tiltrækker de også nysgerrige teenager, der lige vil snuse til fænomenet. De piger der bruger hjemmesiderne, får der igennem hjælp, støtte og gode råd, der kan gøre hverdagen med selvskade nemmere. Kendetegnene for netop de typer af fællesskaber, jeg har observeret, er i modsætning til andre engelske og amerikanske Pro-SI hjemmesider, mere rettet mod at stoppe eller nedtrappe den selvskadende adfærd, og er grundlæggende imod selvskadende adfærd. Dette udelukker dog ikke, at pigerne kan dele tips og tricks i forhold til at dyrke selvskaden, i en sådan forstand at de kan overleve de nedbrydende tanker omkring ens selvidentitet, hvor selvskaden kan fungere som et udtryk for, at man føler sig anderledes og afvigende. Men med se subkulturelle tendenser at spore, er der noget der peger i retningen af at selvskaden i fællesskaber er et kommunikationsmiddel eller en provokation til det omgivende samfund, der anses selvskadende adfærd for at være anormal og afvigende.

Jeg følte mig tom, følelsesmæssigt ustabil og anderledes. Jeg trak mig tilbage fra livet, og manglede en måde at kommunikere på. Selvskaden kom ud af det blå, før jeg overhovedet havde hørt om den slags.

Kapitel 5

Dette kapitel indeholder en konklusion samt en vurdering og perspektivering af undersøgelsen.

Inden de konkluderende bemærkninger vil finde sted, vil jeg med nedenstående tekst illustrere en sammenfatning af de tanker og oplevelser en selvskadende pige kan have. Teksten er skrevet af Marie, der i et svært øjeblik, havde brug for at sætte ord på den tid, hun tænkte tilbage på. Teksten er skrevet efter at hun er stoppet med selvskaden.

Nu kom det, blodet. Det løb ned af armen. Dryppede ned på gulvet. Hun sad bare stille, mærkede det kolde blod der løb og løb. Hun ønskede det ville forsætte for altid. Hun kunne ikke lade være med at sidde og smile for sig selv. Det var noget af den største lettelse.

Nogle gange var det bare ikke nok. Der måtte måske tyve snit til, for at det hjalp. Tyve snit hvor blodet bare løb. Hun kunne først mærke det ved sidste snit. Hun blev ved til det hjalp, til der kom en anden smerte. En anden smerte end den indeni. Noget hun selv kunne styre. Det var fantastisk med noget hun selv var herre over. Hun kunne sidde i timevis og stirre på ar. de var røde og bulede op, især de nye. De gamle var bare kedelige, undtagen dem der var anderledes. Dem havde hun brugt en kniv til at skære ord, ind i armen, med. Små kors, hadefulde ord og så de dybe ar. Hun håbede på altid at have dem. De var en del af hende selv, hun var stolt af at vise dem frem. Folk væmmedes ved dem. Det var skønt at se angsten i deres øjne, når hun tilfældigt viste lidt af armen, der var fyldt med lange sår og ar.

Teksten indfanger de oplevelser og tanker, som mange selvskadende piger kan have rigtig svært ved at sætte ord på. Og det er ikke kun dem selv, der kan have svært ved at beskrive oplevelserne. Som dette speciale viser, kan det være svært at forstå den selvskadende adfærd, og der er yderst mange facetter knyttet til det selvdestruktive aspekt. At se fænomenet ud fra en sociologisk synsvinkel kan være et bud på hvordan man kan forstå den selvskadende adfærd. Synsvinkel kan være indbringende i forhold at forstå, hvordan piger ER selvskadende frem for HVORFOR de er det.

Konklusion

Denne undersøgelse er et sociologisk bidrag til forståelsen af den intentionelle selvskadende handling. Det sociologiske perspektiv har vist sig at være en nøgle til at begribe, hvordan det selvskadende individ oplever divergerende følelser, der relaterer sig til handlingerne. Min forforståelse indebærer, at man for det første ser den selvskadende adfærd som et socialt problem, da piger med selvskadende adfærd efterhånden er blevet til en social udsat gruppe i samfundet. Dermed mener jeg, at det selvskadende individ opfattes som en afviger fra samfundsnormerne, da de selvskadende handlinger ikke er socialt acceptabelt i dagens samfund.

Med baggrund i problemformuleringen der lyder således:

Hvordan kan man forstå den selvskadende adfærd ud fra en sociologisk optik?

- Hvorledes håndteres den selvskadende adfærd af individet og hvilke konsekvenser har det for de sociale relationer, det indgår i?

Med problemformuleringen søger jeg i denne undersøgelse, at definere og tydeliggøre de håndteringsstrategier pigerne benytter sig af for at kunne overleve med den selvskadende adfærd i deres dagligdag.

Undersøgelsen beskriver de følelser, tanker og handlinger der er knyttet til deres egen selvskade og derigennem lokaliseres de måder, hvorpå de handler og forholder sig til de selvskadende elementer der optræder i deres tilværelse.

Det empiriske materiale viser, at pigerne både oplever hvordan den underliggende følelse af skamfuldhed, kan give anledning til at rette kniven mod dem selv og snitte huden til blods, men oplever også hvordan skammen over, at føle sig mislykket i forhold til, ikke at kunne leve op til de krav selvrealiseringens tidsalder stiller. Her skal individet ikke blot skabe en unik personlighed, men skal samtidig også være eneansvarlig for at disse krav og forventninger bliver opfyldt. Selvrealiseringen er således en forventningsstruktur, som ikke kan undslippes og derfor bliver konfrontationen med disse forventninger, til en yderst smertefuld skamfølelse.

Skamfølelsen er ifølge mange piger noget af det værste de kan opleve, og i det øjeblik hvor handlingerne udføres og rusen og forløsningen indtræffer, befinder pigerne sig i en tilstand hvor de er "høje" af intetheden. I det øjeblik glemmer pigerne alt om forventninger, skammen og de stirrende blikke. I kraft af afhængighedscirklen fastholdes de i selvskaden, da rusen og lettelsen kan

overskygge alt andet der trænger sig på. I forbindelse med dette kan der tales om en form for eskapisme, hvor pigerne flygter ind i en tilstand, hvor de for en stund ikke skal tage stilling til deres problemer. Den empiriske undersøgelse af selvskaden i cyberspace viser, hvorledes nogle selvskadere samler sig i virtuelle fællesskab, hvor de kæmper med og mod selvskaden. Et fristed hvor nogle af de stigmatiserede selvskadende piger anerkendes og får accept fra andre ligestillede. Disse virtuelle fællesskaber hvor selvskaden anerkendes, kan derfor også være et tilflugtssted. Og tilmed et sted hvor de kan tale med andre om den hemmelige adfærd.

For hemmeligholdelsen af adfærden vigtigt for pigerne, da den afvigende adfærd medvirkende til at de føler sig stigmatiseret i det virkelige samfund. I kraft af hemmeligholdelsen udspringer der således mange teknikker og manøvre til at sløre både de synlige og usynlige tegn på selvskadende adfærd. Pigerne undgår at afsløre sine sår for dermed gå i klinch med de gældende normer og regler for normal adfærd. Som følge af hemmeligholdelsen trækker de sig langsomt tilbage fra sociale sammenhænge, hvor de ellers risikerer at afsløre sit stigma.

På baggrund af ovenstående befinder pigerne sig et spændingsfelt mellem negative og positive strømninger. De både hader og elsker smerten, omfavner og afskyr de fysiske tegn på stigmaet. De føler sig både alene og som en del af et fællesskab. De skammer sig og er alligevel stolte over deers bedrifter. De føler sig tilpasse med at udøve handlingerne, men frygter alligevel konsekvenserne.

Med disse modsætningsfyldte følelser, kan man deraf udlede to grupper af selvskadere. Grupperne kan ikke direkte adskilles og kan derfor ses som forskellige udviklingstrin i den selvskadende fase. Derfor kan en pige med selvskadende adfærd, karakteriseres ved den første gruppe, i en periode hvor hun er i en bestemt fase i det selvskadende forløb, hvormed hun i en anden og måske tidligere fase, tilhører den anden gruppe. De før nævnte følelser omkring skam, kontrol, afhængighed og stigmatisering osv. er karakteriserede ved alle pigerne uanset om de indgår i den ene eller den anden gruppe, men disse begreber kan have større udslagskraft og betydning i de forskellige grupper.

Den ene gruppe er de piger, der har været selvskadende i en længere periode, og har derfor et større overblik over hvilke konsekvenser det har for deres hverdagsrutiner og i relation til det omgivende samfund. De piger har brugt lang tid på at udforske og erfare de strategier, der kan forbygge eventuelle konfrontationer med andre i deres omgangskreds, eller undgå at selvskaden blive eksponeret i deres dagligdag. Disse piger er ofte dem, der ikke ønsker at forlade den selvskadende verden, fordi de netop de har brugt energi og kræfter på at bygge beskyttende mure op omkring, og derfor lever med en facade. De finder selvskaden som et exceptionelt redskab til at håndtere de

mange tvetydige og ambivalente følelser og tanker. Den gruppe indeholder også de piger der aktivt deltager i et fællesskab på internettet og er på den måde mere opsøgende og eksperimenterende omkring deres egen selvskade. Derigennem får de skabt en netværk af relationer, der kan fastholde dem og virke støttende i forhold til at gennemføre en selvdestruktiv livsstil på bedst mulig vis.

Den selvskadende adfærd gør pigerne i stand til at håndtere et fragmenteret hverdagsliv. Derfor kan denne første gruppe af selvskadere betegnes som en gruppe der vender de negative elementer i den selvskadende adfærd til noget, der for dem selv, fungerer som en positiv funktion til at fastholde og vedligeholde "livet med kniven", indtil de finder en erstatning for en bedre, mere konstruktiv og knap så destruktiv livsførelse.

Den anden gruppe af selvskadende piger der ud fra analysen træder frem, er de piger der modsat den anden gruppe, ikke formår at vende de negative elementer, og bliver derfor fastholdt i en negativ udvikling, der kan føre til depression, indelukthed og afskære dem fra sociale relationer. Disse piger kan ligesom den anden gruppe opbygge facader og håndteringsstrategier for ikke at deres selvskadende adfærd bliver opdaget. For dem er skammen og manglende accept kendetegnende for deres adfærd. De er ikke så udadvendte omkring selvskaden og den bliver bevaret som deres egen lille hemmelighed. De vender vreden og skammen ind mod dem selv, hvilket kan være nedbrydende for deres selvopfattelse og selvidentitet. Pigerne i denne gruppe vil forsøge at flygte fra en samfundsmæssig forventningsstruktur, det ikke er muligt at flygte fra og til forskel fra de selvskadende piger der bruger de internetbaserede fællesskaber omkring selvskadende adfærd, kan de ikke opnå accept og anerkendelse på samme vis. I kraft af den selvskadende adfærds afhængighedskarakter kan deres flugt fra virkeligheden medføre en endnu kraftigere afskæring fra omverden, hvor de i modsætning til den anden gruppe ikke vælger at flygte ind i "cyperspace". Derfor kan disse piger virke mere sårbare, da de ikke føler, at de kan se en vej ud af selvskaden og bliver de mere ensomme og indelukket omkring deres eget selvskade-projekt, i forhold til den anden gruppe. De vil naturligvis finde vej ud derfra en dag, men dette vil muligvis kræve hjælp fra professionelle behandlere eller at de åbne og udadvendte omkring deres selvskade. Gældende for de to grupper er, at alle pigerne vil føle sig stigmatiserede og at deres adfærd ikke er socialt accepteret i samfundet. De har forskellige håndteringsstrategier der er tilpasset til deres individuelle behov, og de fungerer i princippet som strategier til, at overleve som selvskadere i den verden de lever i.

De indledningsvise bidrag hvor både Line(Lines historie) og Marie(indledning til dette afsnit) sætter ord på de uforståelige og kaotiske følelser der er forbundet med den selvskadende adfærd som de

lever med. Det er både smertefuldt men også livgivende, men deres fortællinger kan efter dette speciales afslutning, være langt mere begribelige og forståelige.

Perspektiverende og afsluttende bemærkninger

Nogle af de resultater, der er fremkommet i denne undersøgelse, synes at være særdeles interessante. Hvilket giver anledning til at stille forslag til videre forskning, hvor andre former for selvskade kan sidestilles med de dynamikker, der er præsenteret i denne undersøgelse. Jeg har flere gange i undersøgelsen behandlet forholdene og lighederne mellem selvskadende adfærd og spiseforstyrrelser. Ud fra det empiriske materiale er der mange indikationer på, at piger med selvskadende adfærd også har tendens til at udvikle en spiseforstyrrelse, eller omvendt. Særlig ét interview har givet anledning til at disse refleksioner er sat i spil, interviewet viser at selvskaden og anoreksien hænger uløseligt sammen. I forbindelse med nærværende undersøgelse, havde jeg en forventning om, at finde hjemmesider der henvendte sig til selvskadere, på samme måde som det store antal af Pro-Ana hjemmesider der henvender sig til anorektikere og bulimikere. Efter at have kigget nærmere på Pro-Ana hjemmesider, har jeg fundet mange interessante synsvinkler og perspektiver, der kan beskrive spiseforstyrrelsens univers i en klar sociologisk optik. Hvis jeg havde fundet tilsvarende hjemmesider for selvskadere, havde dette dannet basis for en undersøgelse i sig selv. Men jeg tror at det kun er et spørgsmål om tid før at det bliver lige så udbredt som Pro-ana sider er i Danmark på nuværende tidspunkt. Såvel findes der nogle spændende ligheder og divergenser mellem disse to fænomener, der er oplagt for en videre forskning.

Et andet perspektiv jeg mener, er nærliggende at grave dybere ind i, er kønsforskellene. Jeg har af praktiske grunde valgt ikke at belyse kønsforskellene nærmere i denne undersøgelse, men jeg mener at der er nogle interessante muligheder for den generelle kønsforskning, hvorpå man kan undersøge hvorfor drenge med selvskadende adfærd ikke er så fremtrædende som pigerne er. Det er et faktum at drenge med selvskadende adfærd eksistere, men enten er de ikke ”synlige” eller muligvis er forskningen af dette underbelyst.

Litteraturliste

Adler, Patricia A and Peter Adler(2007):*The Demedicalization of Self-Injury: From Psychopathology to Sociological Deviance*, Journal of Contemporary Ethnography. Sage Publications

Adler, Patricia A and Peter Adler(2008): *The Cyber Worlds of Self-Injurers: Deviant Communities, Relationships, and Selves*, Symbolic Interaction, Vol.31, pp.33-56.

Bo, Inger Glavind (2002): *At sætte tavsheder i tale – fortolkning og forståelse i det kvalitative forskningsinterview*, i Jacobsen, Michael Hviid, Kristiansen, Søren & Prieur, Annick (eds.): *”Liv, fortælling, tekst – Strejftog i kvalitativ sociologi”*. Aalborg Universitetsforlag.

Favazza, Armando R. (1996) *Bodies under Siege: Self-Mutilation in Culture and Psychiatry*. Baltimore: The John Hopkins University Press

Favazza, Armando R. (1998): “The Coming of Age of Self-Mutilation”. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, Nr. 5: 259-267.

Favazza, Armando R. & Richard Rosenthal 1993: “Diagnostic Issues in Self-Mutilation”. *Hospital and Community Psychiatry*, 44, Nr. 2: 134-140.

Favazza, Armando R. & Daphne Simeon: “Self-Injurious Behaviours. Phenomenology and Assessment”, i Simeon, Daphne (ed.): *Self-Injurious Behaviours*. Washington: American Psychiatric Publishing:1-28.

Fog, Jette (2004): *Med samtalen som udgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.

Honneth, Axel 2005: *Behovet for anerkendelse. En tekstsamling*. København: Hans Reitzels Forlag

Giddens, Anthony (1994): *Intimitetens forandring*. København: Hans Reitzels Forlag.

Giddens, Anthony (1996): *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.

Goffmann, Erving (1975): *Stigma. Om afvigerens sociale identitet*. Nordisk Forlag A/S

Hammershøj, Lars Geer (2005): *Anoreksi som afsindigt selvdannelsesprojekt – diagnose af en social epidemi*, i Willig, Rasmus og Marie Østergaard (red.): *Sociale patologier*. København: Hans Reitzels Forlag.

Järvinen, Margaretha og Mik-Meyer, Nanna (2005): ”Indledning: Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv” in Järvinen, Margaretha og Mik – Meyer, Nanna (eds.): *”Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv – Interview, observationer og dokumenter”*. Hans Reitzels Forlag.

Kristiansen & Krogstrup(2008) *Deltagende observation –introduktion til en forskningsmetode*. Hans Reitzels Forlag

Kristensen, Kent (2007) ”Når unge skærer i sig selv” NYVIDEN Juni 2007, nr.6

Kvale, Steinar (2009): ”*Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*”. Hans Reitzels Forlag.

Layder, Derek (1998): ”*Sociological practice: linking theory and social research*” London: Sage.

Lynge, Anna & Linde, Majbritt(2007): ”*Når det skærer i hjertet- Tæt på cutting*” Forlaget UngdomsKultur

Møhl, Bo (2006) *At skære smerten bort – en bog om cutting og anden selvskadende adfærd*. København: Psykiatri Fondens Forlag.

Petersen, Line Marie Hersted (2007) *Lines Historie.*, Autismeforlaget 2007

Relster, Andreas(2008) *de knalder hovedet mod muren* Information 20 juni 2008 (<http://www.information.dk/161130>)

Rude, Mogens(2006) *Cutting på fremmarch*. Mybody.dk 7. december 2006.

Turkle, Sherry(1995) *Life on the screen; Identity in the age and the Interne* Simon & schustert

Sørensen, Birgitte Holm (2001) *Chat- leg, identitet, socialitet og læring*. Gads Forlag

Søndergaard, Per Straarup (2007) *Når livet gør ondt – om selvskadende adfærd blandt unge*. Kroghs Forlag A/S

Skårderud, Finn (2001): *Tapte ansigter* i Wyller, Trygve: Perspektiver på skam, ære og skamløshed i det moderne. Fagbokforlaget 2001

Skårderud, Finn (2004) ”*Den kommuniserende kroppen – spiseforstyrrelser og kultur*” Tidsskrift for Den norske legeforening Nr. 18 / 23.september 2004

Turp, Maggie (2004): *Hidden Self-Harm. Narratives from psychotherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Wyller, Trygve (2001): *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshed i det moderne*. Oslo: Fagbokforlaget.

Zahavi, Dan (2001) *Husserls fænomenologi*, Forlag gyldendal

Ziehe, Thomas(1983) *Ny ungdom og usædvanlige læreprocesser*. politisk revy

Ziehe, Thomas(1989) *Ambivalenser og mangfoldighed*.

Zøllner, Lilian (2002). *Unge (mis)trivsel*. Center for Selvmordsforskning, Odense Universitetshospitals trykkeri.

Zøllner, Lilian (2007). *Når unge skader sig selv*. København: Komiteen for sundhedsoplysning, Narayana Press.

Zøllner, Lilian & Jensen, Børge (2009) *Sårbarhed og (mis)trivsel blandt unge - i Folkeskolens ældste klasser*. Center for Selvmordsforskning, Odense

Artikler:

"Fænomenologi som forskningsmetode" af Annelise Norlyk og Bente Martinsen, Sygeplejersken, nr.13/2008

Hjemmesider:

www.girltalk.dk
www.selvskader.dk

English summary

This paper offers a sociological exploration of the relatively hidden practice of self-injury or self-harm. This dissertation is analyzing a group of young girls who have been engaged in self-harm, based on five qualitative interviews in combination with observation material of young girls who are participating in Danish web-communities and chatrooms on the internet, more specifically girltalk.dk and selvskader.dk.

The focus of this paper is the subjective experience of Self-injury or self-harm. In contrast to the psychological literature's focus on *why* individuals self-injure, this is a sociological perspective addressed on the influence of social structure, culture and interaction on *how* girls engage with it. The following research shows that self-injurers are more diverse than traditionally, they are not only driven by pathological impulses, but they now carefully think about the acts. They plan, calculate, defer and consider their behaviour in order to handle the environment's stigmatization of the self-harming acts.

The empirical material shows that girls are often torn between their desire to cut themselves and their feelings condemning it. Self-injury is often filled with diverse feelings and emotions that can lead to the diminishing of tension. The emotions, thoughts and feelings are filled with anger, shame, security, euphoria, satisfaction of self-punishment and relief from feelings of depression, loneliness, loss and alienation. These feelings and emotions lead the girls to how to manage and create strategies for hiding the acts of self-injury, strategies to handle the pressure and social condemnation.

In this dissertation I overall want to illustrate self-injury as a phenomenon through which individuals can live a normal teenage-life, despite their self-destructive behaviour.

The Adaptive Theory approach developed by Derek Layder is particularly qualified to shed a light on this social problem and is capable of grasping the variety of the social reality. By adapting extant theory or prior concepts to the emergent empirical data, and at the same time adapting the empirical findings to extant theory through the entire research process, bringing these processes into a dialectical interplay, I will attempt to develop an adaptive theory or new theoretical concepts.

I draw upon a wide range of theoretical concepts primarily found in the area of sociology. These following theories and the use of orientating concepts have an adequate explanation to the phenomenon. The orientating concepts are stigma, passing, concealment, shame and community.

The theoretical framework for this enquiry is constituted mainly by the stigmatization theory of Erving Goffman. Among others who represent theories that can throw light upon the self-harm are Thomas Scheff, Trygve Wyller and Finn Skårderud who give their perspectives on shame in relation with social structure. Giddens work constitutes the dimensions of addiction in relation to self-injury. Furthermore I discuss self-injury in the light of different aspects of the self-injury in cyberspace and communities by Patricia Adlers' studies of self-injury as a subculture in groups and communities on the internet. Hence this paper is analyzing these individuals and their interactions to define and contrast the venues that they use, the communities and relationships that they form and their relations to the real world.

By starting with an exploration of the emotions and experiences of the self-harming subject, and further using the sociological imagination to display the multiplicity of the phenomenon, the aim of this paper is hereby to grasp the phenomenon in sociological terms.