

Å se selvskading både fra utsiden og innsiden



Kristin Ribe, Lars Mehlum
Ut av selvskading
 Veier til forståelse. 150 s, ill. Bergen:
 Fagbokforlaget, 2015. Pris NOK 289
 ISBN 978-82-450-1459-4

Kan vi forstå selvskading? Er det mulig å bli frisk? Dette er en bok som sprer håp og optimisme – både for dem som skader seg selv, og for dem som vil hjelpe. Mehlum og Ribe skriver om selvskading fra både behandlerens og pasientens ståsted. Målgruppen er alle som blir berørt av selvskading, som pasienter, familiemedlemmer og venner, i tillegg til fagfolk med interesse for temaet.

Boken gir refleksjoner omkring foredrag holdt av Ribe, inndelt etter tema i hvert sitt kapittel. Mehlum viser til forskning og erfaring om hva vi kan og vet om hva som kan hjelpe personer som skader seg selv. Forfatterne er tydelige på at de fleste som praktiserer selvskading, søker å regulere, lindre og fjerne uutholdelige følelser. «Følelsesregulering» er både et teoretisk og et erfaringsnært kjernebegrep. Således er også boken med på å gjøre tematikken mindre skambelagt.

Forfatterne fører oss på innsiden av noe som på utsiden kan fremstå som underlig. Begge to klarer å beskrive selvskading slik at man faktisk kan forstå hva dette kan gå ut på, og hva det kan gjøre med en person. Både brukerrøsten og fagpersonen kommer med flere eksempler på at det å bli frisk kan kreve tid og mot, både fra pasienten selv og fra hjelperne. Begge parter fremhever betydningen av at behandleren strekker seg, tar sjanser og gir det lille ekstra periodevis i terapiforløpet. Således viser begge røstene til relasjonenes betydning.

Språket er lett tilgjengelig. Mehlum gir på slutten en kortfattet oversikt over behandlingsformer som er effektive mot selvskading. Her er det en liten feil. Mentaliseringsbasert terapi er ikke, som han skriver, hovedsakelig bygd på individualterapi. Det er per manual alltid kombinasjonsbehandling av individualterapi, gruppeterapi og pedagogisk gruppeterapi. I en egen studie om selvskadende ungdommer ble mentaliseringsbasert terapi-formatet modifisert til mindre grupper og mer familieterapi. I denne studien, en randomisert kontrollert forskningsstudie, var en slik tilnærming mer effektiv enn «treatment as usual» (TAU) (1).

Behandlingsformene som beskrives, er tidkrevende. Hva som er virksomt for én person, er ikke nødvendigvis like virksomt for en annen. Men boken viser sannelig at det finnes veier ut av selvskading. Forfatterne gir flere gode råd og hjelp til behandlere, og hjelper oss til å se selvskading fra både inn- og utsiden. Anmelderen er dog usikker på om denne boken, utmerket som den er, gjennom å vise hvor (tid)krevende slikt arbeid kan være, kan få noen leger i travle praksiser til å tenke at dette må andre ta seg av.

Bente Sommerfeldt

Psykologspesialist, Institutt for spiseforstyrrelser
 Oslo

Litteratur

1. Rossouw TI, Fonagy P. Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: a randomized controlled trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2012; 51: 1304–1313.e3.

Tankevekkende om demens sett med barns øyne



Simon Stranger
Bestefar på rømmen
 50 s, ill. Oslo: Stiftelsen Kirkens Bymisjon,
 2015. Pris NOK 139
 ISBN 978-82-998529-3-7

Økt søkelys på demens har ført til erkjennelsen av at også barn rammes når foreldre eller besteforeldre utvikler demens. Fortsatt foreligger det lite informasjonsmaterieill rettet mot barn, noe denne boken er et forsøk på å gjøre noe med.

Historien er preget av fart og spenning og skildrer en bestefar med relativt langtkommen demens. Barnebarnet Lukas må håndtere de både komiske og vanskelige situasjonene som oppstår etter at bestefaren forsvinner hjemmefra. Boken inneholder også faktaopplysninger om demens som formidles på en enkel og forståelig måte, og som kan åpne opp for samtaler mellom barn og voksne siden mange vil kjenne seg igjen i flere av situasjonene som skildres.

Temaer som beskrives, er begrensninger i et barns hverdag når en i familien rammes av demens. Lukas kan for eksempel ikke ta med kamerater hjem på grunn av bestefarens uforutsigbare atferd. Det at mindreårige barns behov ikke alltid tas hensyn til i vurderingen av behovet for sykehjemsplass, berøres også. Beskrivelsen av hvordan Lukas får til en god dialog ved ikke å realitetskonfrontere, men ved å spille på lag med bestefaren, er noe voksne, inklusive profesjonelle helsearbeidere, kan ta lærdom av. De raske og til dels uforutsigbare emosjonelle og psykiske svingningene vi ofte ser ved en demenssykdom når tidsaspekt og virkelighetsoppfatning endres, bidrar til å gjøre boken spennende. Forfatteren penser også inn på sentrale temaer som informasjon og et demensvennlig samfunn, illustrert ved kvinnen som forstår at bestefaren er syk og hjelper til i en vanskelig situasjon.

Noen av tankene og refleksjonene til Lukas virker vel modne, samtidig som de er formidlet i et barns språkdrakt. Det er viktig ikke å undervurdere barns observasjons- og tenkeevne. Illustrasjonene er gode og understreker innholdet. De gir også mulighet for en dypere tolkning av historien og kan sannsynligvis brukes til å trekke inn leserens personlige erfaringer.

Hvis jeg skal oppsummere, dekker forfatteren en rekke aktuelle temaer og situasjoner man kan komme opp i som pårørende, sett med barneøyne. Teksten egner seg godt for høytlesing og kan være et velegnet hjelpemiddel for foreldre og andre som har med mindre barn å gjøre som begynner å stille spørsmål om atferden til et familiemedlem med demens. Eldre barn vil også ha nytte av boken, ikke minst tipsene bakerst om hva de selv kan gjøre for å få praktisk og emosjonell hjelp. Henvisningen til nettstedet med utfyllende informasjon er også nyttig.

Ingun Ulstein

Overlege, Alderspsykiatrisk avdeling Vardåsen
 Oslo universitetssykehus