



DET TEOLOGISKE  
MENIGHETSAKULTET

# Med kniv i Guds tempel

*En empirisk studie av hvordan kristne ungdommer som selvskader opplever  
det kristne fellesskapet og sin egen gudstro.*

**Karen Marie Lereim Sævareid**

**Veileder**

Leif Gunnar Engedal

*Spesialavhandlingen er gjennomført som ledd i utdanningen ved  
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen*

Det teologiske menighetsfakultet, 2014, høst

AVH504: Spesialavhandling (30 studiepoeng)

Cand. Theol



## Forord

Selvskading er et tema som har opptatt meg gjennom mange år. Å få bruke et semester mot slutten av teologistudiet på å grave dypere i dette temaet har vært en berikelse for meg som menneske og som fremtidig prest. Et særlig privilegium er det å ha fått muligheten til å gi selvskading et språk i en kontekst hvor det tidligere ikke har vært belyst i særlig grad.

Mange har bidratt i denne prosessen, og mange fortjener en takk:

En stor takk til veileder Leif Gunnar Engedal for motivasjon, engasjement, kyndig veiledning og tro på prosjektet.

Hjertens takk til Torborg Aalen Leenderts for refleksjoner og nyttige innspill mot slutten av skriveprosessen.

Takk til svigerinne Kristi for hjelp og tålmodighet med de tyngste artiklene, både i dette arbeidet og på veien hit.

Takk til mamma og pappa for deres genuine interesse og begeistring. En særlig takk til mamma for mange timer med korrekturlesing.

Takk til min gode mann, Trygve Johannes, for din uendelige tålmodighet og ro, og for stor tro på arbeidet mitt.

Takk til min lille øyesten, Paula Eline, for daglig avkobling med tull og tøys.

Kjære informanter. Jeg har tråkket inn i livene deres i det ene øyeblikket og forsvunnet igjen i det neste. Jeg har stilt dere vanskelige og personlige spørsmål om et tema som har vært, og for flere av dere fortsatt er, både skambelagt og dels hemmelig. Takk for at dere har vært så modige og ærlige, og gjort det mulig for meg å gjennomføre prosjektet på den måten jeg ønsket det aller mest lyst til. Jeg ønsker dere så inderlig alt godt.



# Innhold

Antall ord: 29 833

## DEL I: INNLEDNING

<b>1.0</b>	<b>INTRODUKSJON – HVORFOR SELVSKADING?</b>	<b>7</b>
<b>1.1</b>	<b>BAKGRUNN OG MOTIVASJON – HVORFOR SELVSKADING?</b>	<b>7</b>
<b>1.2</b>	<b>PROBLEMSTILLING</b>	<b>8</b>
1.2.1	BEGREPSAVKLARINGER KNYTTET TIL PROBLEMSTILLINGEN	10
<b>1.3</b>	<b>STRUKTUR</b>	<b>11</b>
<b>2.0</b>	<b>MATERIAL OG METODE</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>12</b>
<b>2.2</b>	<b>KVALITATIV METODE</b>	<b>12</b>
<b>2.3</b>	<b>KVALITATIVT FORSKNINGSINTERVJU</b>	<b>13</b>
<b>2.4</b>	<b>EKSPLORERENDE STUDIE</b>	<b>14</b>
<b>2.5</b>	<b>PROSJEKTETS UTVALG OG INTERVJUER</b>	<b>14</b>
<b>2.6</b>	<b>EGEN FORFORSTÅELSE OG FAGLIG FORANKRING</b>	<b>17</b>

## DEL II: TEORI

<b>3.0</b>	<b>SELVSKADING – HVA DET ER OG HVA DET IKKE ER</b>	<b>19</b>
<b>3.1</b>	<b>DEFINISJON</b>	<b>19</b>
<b>3.2</b>	<b>FOREKOMST OG HISTORIE</b>	<b>20</b>
<b>3.3</b>	<b>FORDOMMER OG MYTER</b>	<b>21</b>
3.3.1	SELVSKADING OG SELVMORDSFORSØK ER DET SAMME	22
3.3.2	SELVSKADERE MANIPULERER	22
3.3.3	SELVSKADERE HAR ET OVERDREVENT OPPMERKSOMHETSBEHOV	23
<b>3.4</b>	<b>SELVSKADING OG SKAM</b>	<b>23</b>
<b>3.5</b>	<b>SELVSKADINGENS FUNKSJON</b>	<b>24</b>
3.5.1	SELVSKADING GIR EN FØLELSE AV Å HA KONTROLL	24
3.5.2	SELVSKADING FUNGERER SOM STRAFF	25
3.5.3	SELVSKADING RENSER KROPPEN	25
3.5.4	Å SELVSKADE FOR Å FØLE SEG VIRKELIG ELLER UVIRKELIG	25
3.5.5	SELVSKADING KOMMUNISERER SMERTE	26
3.5.6	SELVSKADING FOR Å GJØRE KROPPEN MINDRE ATTRAKTIV	27
3.5.7	FYSIOLOGISKE PROSESSER	27
3.5.8	OPPSUMMERING – SELVSKADING ER ALLTID EN MESTRINGSSTRATEGI	27
<b>3.6</b>	<b>HVA HJELPER MOT SELVSKADING?</b>	<b>28</b>
3.6.1	BEHANDLING I SPESIALISTHELSETJENESTEN VERSUS FØRSTELINJETJENESTEN	28
3.6.2	SELVSKADING SOM TEMA I SAMTALE?	29
3.6.3	TI PRINSIPPER FOR SAMTALE	29
3.6.4	BETYDNINGEN AV VENNER	31
<b>3.8</b>	<b>HJELPERENS EGNE FØLELSER</b>	<b>32</b>
<b>3.9</b>	<b>OPPLÆRING, VEILEDNING OG STØTTE</b>	<b>32</b>
<b>4.0</b>	<b>MENIGHET SOM TROS- OG OMSORGSFELLESSKAP</b>	<b>33</b>
<b>4.1</b>	<b>KIRKEN SOM KOINONIA</b>	<b>34</b>
4.1.1	KOINONIA OG SJELESORG	36
4.1.2	LOVSANG	37

<b>4.2</b>	<b>KIRKEN SOM DIAKONIA</b>	<b>39</b>
4.2.1	DIAKONIA OG SJELESORG	41
<b>4.3</b>	<b>KIRKEN SOM MARTYIA</b>	<b>41</b>
4.3.1	VIRKNINGEN AV FORKYNNELSE	42
4.3.2	SKAM, SKYLD OG SYND	43
4.3.3	MARTYRIA OG SJELESORG	44
<b>4.4</b>	<b>SJELESORG I MØTE MED SELVSKADENDE UNGDOM</b>	<b>45</b>
<b>4.5</b>	<b>OPPSUMMERING</b>	<b>46</b>

### DEL III: ANALYSE

<b>5.0</b>	<b>ANALYSE AV DET EMPIRISKE MATERIALET</b>	<b>48</b>
<b>5.1</b>	<b>PRESENTASJON AV INFORMANTENE</b>	<b>49</b>
<b>5.2</b>	<b>FORKLARINGER TIL TRANSKRIBERINGEN</b>	<b>50</b>
<b>5.3</b>	<b>KRISTENT FELLESKAP – TRYGT ELLER TRIGGENDE?</b>	<b>51</b>
5.3.1	HVORDAN BLIR DU MØTT I FELLESKAPET?	51
5.3.2	SELVSKADING SOM TEMA I SAMTALE	55
5.3.1	LOVSANG OG BØNNESAMLINGER?	60
<b>5.4</b>	<b>SELVSKADING OG FORKYNNELSE</b>	<b>63</b>
<b>5.5</b>	<b>GUDS ROLLE I SELSKADINGSROMMET</b>	<b>66</b>
5.5.1	HVILKE TANKER HAR GUD OM SELVSKADING?	66
5.5.2	I HVILKEN GRAD INKLUDERER DU GUD I SELVSKADINGEN?	68
5.5.3	FORBØNN	70
<b>5.6</b>	<b>OPPSUMMERING AV FUNN</b>	<b>73</b>

### DEL IV: DRØFTING

<b>6.0</b>	<b>DRØFTING</b>	<b>74</b>
<b>6.1</b>	<b>HVORDAN OPPLEVER KRISTEN UNGDOM SOM SELVSKADER DET KRISTNE FELLESKAPET OG SIN EGEN GUDSTRO?</b>	<b>75</b>
6.1.1	LIDELSESTRYKK OG SKAM	75
6.1.2	TILBAKETREKNING OG TILHØRIGHET	77
6.1.3	SELVFORDØMMELSE OG NÅDE/BARMHJERTIGHET	78
<b>6.2</b>	<b>HVORDAN KAN KIRKEN MØTE DE UTFORDRINGENE DEN STILLES OVERFOR I MØTE MED UNGDOM SOM SELVSKADER?</b>	<b>80</b>
6.2.1	VÅG Å VITE	81
6.2.2	VÅG Å SE – VÅG Å HANDLE	83

### DEL V: AVSLUTNING

<b>7.0</b>	<b>SAMMENFATNING</b>	<b>89</b>
<b>8.0</b>	<b>LITTERATURLISTE</b>	<b>93</b>
	<b>VEDLEGG 1 - INTERVJUGUIDE</b>	<b>97</b>

## DEL I: Innledning

---

Dette er avhandlingens Del I, som består av to kapitler, henholdsvis Innledning (1.0) og Material og metode (2.0). Jeg vil redegjøre for avhandlingens oppbygging i underkapittel 1.3.

### 1.0 Introduksjon – hvorfor selvskading?

Introduksjonskapittelet innledes med en utgreiing av bakgrunn og motivasjon for studiens tema og følges opp med en redegjørelse for og presisering av problemstillingen og avhandlingens struktur.

#### 1.1 Bakgrunn og motivasjon – hvorfor selvskading?

*”Når det ble for stor påkjenning å kjenne på alle de voldsomme og vonde følelsene, så var det så lett for meg å bare finne et eller annet og...huffameg, tåler du å høre det?”<sup>1</sup>*

Tema for avhandlingen er ”Selvskading i kristent ungdomsarbeid”. Selvskading er i vår tid et omfattende problem blant ungdom og unge voksne, så omfattende at det av noen beskrives som ”den nye spiseforstyrrelsen”. Forskningslitteraturen angir noe ulike tall, men basert på tilgjengelig litteratur, kan vi si at mellom 10 og 20% av alle ungdommer har skadet seg selv. På 80-tallet ble det hevdet at selvskading var et fenomen som forekom hos unge kvinner som kom fra godt møblerte hjem og høy sosial rang, gjerne med skjult fysisk eller psykisk vold, eller seksuelt misbruk. I dag vet man at selvskading forekommer i alle sosiale klasser og i alle miljøer. Det er derfor ingenting som tilsier at det er mindre selvskading i kristent ungdomsarbeid enn i andre typer ungdomsmiljøer. Likevel er det lite, eller nærmest ingen litteratur om selvskading spesifikt i en kristen kontekst. Grunnen til at det ikke er gjort noe forskningsarbeid på dette tidligere er ikke meg bekjent, men i forlengelsen av Rachels spørsmål vil jeg også spørre: Tåler vi å høre det? Tåler vi å snakke om det? Tåler vi å ta innover oss at noen skader seg selv, Guds ypperste skapning? Tåler Gud at noen skader seg?

---

<sup>1</sup> Sitat av informant Rachel

I hvilken grad er selvskading et praktisk teologisk anliggende? Har kirken noe ansvar i møte med ungdom som selvskader?

Færre og færre selvskadere legges inn i institusjon. De er hjemme, de er på skolen og de er sammen med venner og deltar på fritidsaktiviteter. De følger konfirmantopplegg og de synger i ten sing – de er i kirka, og de tror på Gud. Min erfaring, både fra eget liv, fra arbeid som sykepleier i helsevesenet, fra sjelesorgarbeid og fra samtaler med ungdommer og ungdomsledere, er at den kristne tro kan være både en ressurs og en belastning for ungdommer som selvskader. Jeg har undervist om selvskading på Skjærgårds Music and Mission festival (heretter omtalt som Skjærgårds), tre år på rad, og antall fremmøtte deltagere har økt fra første til siste år. Mitt inntrykk etter å ha snakket med mange deltagere, er at dette er et tema det snakkes lite, eller ingenting om, noe de føler seg usikre i møte med, og som de ønsker å ha mer kunnskap om. Blant ungdommer som selv er selvskadende, opplever jeg at mange i liten grad føler seg sett, møtt og forstått i denne problematikken, av det kristne fellesskapet. Møtet med disse ungdommene spesielt, motiverer meg til å tematisere dette i en avhandling. Som fremtidig prest i Den Norske Kirke, har jeg et ønske om å bidra til å skape en kirke som evner og våger å vite, se og handle i samsvar med de bibelske idealer den har bygget sin grunnmur på. Ved å rette oppmerksomheten mot en sårbar gruppe som det er skrevet lite om i vår kontekst, håper jeg å kunne bidra til en slik prosess innenfor et kanskje lite, men ikke ubetydelig felt.

## 1.2 Problemstilling

Selvskading er et komplekst fenomen som kan belyses fra ulike perspektiver. Det er skrevet mye om selvskading fra et psykologisk og helsefaglig perspektiv i løpet av de siste titalls årene. Det er flere mulige perspektiver å belyse temaet ut ifra også innenfor en teologisk ramme, kanskje spesielt innenfor den praktisk-teologiske og den systematisk-teologiske disiplin. Jeg har valgt å arbeide med temaet i et praktisk-teologisk perspektiv for å kunne knytte arbeidet i størst mulig grad direkte til den arbeidsvirkeligheten jeg skal forholde meg til som prest. Jeg har forøvrig et ønske om at avhandlingen skal oppleves relevant og ha en bruksverdi for ansatte og frivillige i kirken, og også for ansatte i helsevesenet som ønsker en større forståelse av hvordan kristen gudstro kan virke inn på ungdom som selvskader.



Jeg har gjennom intervjuene innhentet en svært innholdsrik empiri, som har gjort prioriteringene av temaer til en usedvanlig utfordrende prosess. Jeg har måttet nedprioritere enkelte temaer som ville være høyst aktuelle å belyse i sammenheng med selvskading. Det gjelder kanskje særskilt temaet *skam* og sammenhengen mellom *skam, synd og skyld*, som jeg gjerne skulle skrevet mer utførlig om. Jeg mener imidlertid at det er skrevet så mye god litteratur om skam de siste årene, at det finnes egnet litteratur for vår kontekst lett tilgjengelig for den som ønsker å lese om det. I tillegg hadde jeg ønsket å kunne skrive mer eksplisitt om forholdet mellom gudsbilder og selvskading, selv om dette er et tema som behandles implisitt i store deler av arbeidet.

Denne avhandlingen avgrenses til ungdommer i det kristne fellesskapet. Selvskading forekommer i alle aldersgrupper, men har en tendens til å gå over i andre, mindre synlige former i voksen alder. Selvskading i sin mest synlige form som kutting, biting eller brenning av hud på synlige kroppsdeler, ser vi hyppigst hos ungdom og unge voksne. Jeg har derfor avgrenset arbeidet mitt til denne aldersgruppen. Det betyr ikke at funn og tilnæringsmåter som drøftes videre i oppgaven ikke er overførbart til andre aldersgrupper.

Jeg har formulert følgende problemstilling for arbeidet:

*A: Hvordan opplever kristen ungdom som selvskader det kristne fellesskapet og sin egen gudstro?*

*B: Hvordan kan kirken møte de utfordringene den stilles overfor i møte med ungdom som selvskader?*

Da det er gjort lite, eller ingen forskning på selvskading i kristen kontekst, vil jeg legge hovedvekten på problemstillingens del A. Det vil vise seg spesielt i analysedelen (Del III) som er en forholdsvis omfangsrik del. Som følge av det som kommer frem av empirien, stilles kirken overfor en rekke utfordringer. I drøftingen vil jeg prioritere noen av de mest sentrale momentene og gi noen forslag knyttet til problemstillingens del B.

Jeg ønsker å finne ut av hvordan det er å være selvskadende ungdom med en kristen tro i et kristent fellesskap. De seks ungdommene/unge voksne jeg har intervjuet er et lite utvalg av

denne gruppen. De er nye bekjenskaper for meg, som jeg har gjort med motivasjon i andre og eldre bekjenskaper som har gjort dypt inntrykk på meg. Jeg har inntrykk av at disse ungdommene møter enkelte utfordringer som selvskadende ungdom i andre miljøer ikke møter på samme måte. Den kristne troen og fellesskapet blir ikke bare et gode, men kan også oppleves utfordrende og direkte vondt. Problemstillingen, slik det er formulert over, er vid. Det kristne fellesskapet omfatter alt fra det sosiale i vennegjengen fra bedehuset til forkynnelse, møte med voksne tillitspersoner, forbønn, lovsang, lystenning og leirbål. Problemstillingens del A presiseres videre i følgende forskningsspørsmål:

*Hvordan opplever ungdom som selvskader kristen forkynnelse?*

*Hvordan opplever ungdom som selvskader det kristne fellesskapet?*

*Hvilke forestillinger har ungdom som selvskader om Gud?*

I det kristne fellesskapet vil jeg, foruten den sosiale arenaen fellesskapet representerer, særlig fokusere på fellesskapets felles tilbedelse gjennom lovsang og bønnesamlinger.

### 1.2.1 Begrepsavklaringer knyttet til problemstillingen

#### ***Kirke, menighet, kristent ungdomsarbeid og kristent fellesskap***

I teoridelens kapittel 4.0 om menighet som tros- og omsorgsfellesskap, viser kirke til en Luthersk forståelse av kirken, slik den beskrives i CA VII, hvor fellesskapet, Ordet og sakramentene står som det mest sentrale<sup>2</sup>. Ellers i avhandlingen bruker jeg vekselvis *kirke*, *menighet*, *kristent ungdomsarbeid* og *kristent fellesskap*, dels for å understreke at målgruppen for arbeidet er videre enn rammen av Den Norske Kirke, og dels for språklig variasjon.

---

<sup>2</sup> Jens Olav Mæland and Arthur Berg, *Konkordieboken: Den Evangelisk-Lutherske Kirkes Bekjennelsesskrifter*, Ny norsk oversettelse. ed.(Oslo: Lunde, 1985), 31-32.

### **Selvskader**

Jeg bruker *selvskader* om ungdommer og unge voksne som selvskader. Dette er hovedsakelig for å unngå det ordrike "ungdom/unge voksne som selvskader", som kun brukes for å gi bedre språklig flyt. Bakgrunnen for valg av begrepet *selvskader*, er at ungdommer og unge voksne som skader seg oftest bruker *selvskader* eller *kutter* (som substantiv) selv. Da *kutter* gir assosiasjoner til en snevrere betydning til selvskadingen enn jeg ønsker, har jeg valgt dette begrepet bort. For øvrig omtaler jeg selvskaderen enten som ungdom, eller i hunkjønn, da samtlige av informantene er jenter/unge kvinner som har fortalt om selvskading fra ungdomstiden. Det må ikke forstås slik at gutter og unge menn ikke selvskader.

Øvrige forklaringer gjøres ved behov i de aktuelle kapitlene.

## **1.3 Struktur**

Avhandlingen har fem hoveddeler: Del I består av et introduksjonskapittel, 1.0, og kapittel 2.0, hvor jeg redegjør for kvalitativ metode. Deretter følger Del II, med kapittel 3.0 hvor det presenteres en analyse av det empiriske materialet. Del III er avhandlingens teoridel, med kapittel 4.0 som er en helsefaglig innføring i selvskading som fenomen, og kapittel 5.0 som gir en ekklesiologisk fremstilling av fellesskap, omsorg og forkynnelse. I Del IV vil jeg drøfte empirien opp mot teorien og forsøke å besvare problemstillingen. Avhandlingen avsluttes med en sammenfatning i Del V.

## **2.0 Material og metode**

Jeg ønsker å hente frem selvskadende ungdommers egne erfaringer fra kristen tro og liv, fortalt av dem selv. Jeg har derfor valgt å bruke kvalitativ metode i form av forskningsintervju. Selvskading i kristen kontekst er et underbelyst tema, og arbeidet er å betrakte som en eksplorerende studie. I dette kapittelet vil jeg først gjøre rede for materialet jeg baserer fremstillingen min på. Deretter følger en redegjørelse for kvalitativ metode, kvalitativt forskningsintervju og eksplorerende design, før jeg vil presentere utvalget for prosjektet. Avslutningsvis vil jeg skrive kort om egne forutforståelser og faglig bakgrunn.

## 2.1 Material

Avhandlingens hovedmateriale er de empiriske funnene som brukes for å besvare problemstillingens første ledd. Jeg vil gjøre rede for hvordan denne er innhentet og behandlet i underkapittel 2.4. I tillegg er det nødvendig å benytte både forskningslitteratur og annen faglitteratur for å kunne gi en sakssvarende teoridel og drøfting. I løpet av de siste to tiår, er det skrevet mye om selvskading i helsefaglig litteratur, men det har vist seg å være skrevet ytterst lite om selvskading i kristen kontekst. Jeg har gjort søk via søkebasen som Oriano, google scholar, Nordart, PubMed, pubPsych og ATLAS, med søkeord som "selvskading" i kombinasjon med "sjelesorg", "ungdomsarbeid" og "teologi". Jeg har brukt engelske søkeord som "self-injury", "self-harm" og "self-mutilation" i kombinasjon med "theology", "Religious coping" og "pastoral care/-counseling". Søkene har gitt to relevante treff hvor selvskading er omtalt spesifikt i en kristen kontekst. Den ene er Nicholas J. Westers "*An Exploration of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Religious Coping*"<sup>3</sup>. Den andre er Watts "*Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to Self-Injurers*."<sup>4</sup> Disse vil bli presentert og brukt i teoridelen i et underkapittel om sjelesorg i møte med selvskading (4.4). I teoridelen for øvrig vil jeg benytte litteratur fra teologifaget, da hovedsakelig et kapittel fra boken *Restoring life in Christ*<sup>5</sup>, og helsefaglig litteratur om selvskading, hovedsakelig boken "*Selvskading. En praktisk tilnærming*"<sup>6</sup>. Supplerende litteratur vil bli presentert underveis.

## 2.2 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode er en av to hovedkategorier innen forskningsmetode. Begrepet *kvalitativ*, har samme opprinnelse som *kvalitet*, som i denne sammenheng betyr egenskap eller karaktertrekk. Mens kvantitativ metode brukes for å undersøke hyppigheten av fenomeners forekomst, brukes kvalitativ metode når forskeren ønsker å finne ut av fenomeners særegne kvalitet. Dette kan gjøres ved hjelp av ulike former for intervjuer, feltobservasjon eller

---

<sup>3</sup> Nicholas J. Westers et al., "An Exploration of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Religious Coping," *International journal of adolescent medicine and health* 26, no. 3 (2014).

<sup>4</sup> Jennifer A. Watts, "Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to Self-Injurers," *Journal of Ministry in Addiction & Recovery* 7, no. 1 (2001).

<sup>5</sup> Leif Gunnar Engedal, "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," in *Restoring Life in Christ: Dialogues of Care in Christian Communities: An African Perspective*, ed. Øyvind M. Eide (Neuendettelsau: Erlanger Verlag für Mission und Ökumene, 2008), 52-70.

<sup>6</sup> Svein Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*, (Bergen: Fagbokforl., 2006).

eventuelt kvalitativ tekst- eller dokumentanalyse. Intervjuer og observasjoner nedtegnes, slik at materialet er tilgjengelig som tekst når forskeren skal arbeide videre med det.<sup>7</sup> I kvalitativ metode er utvalget lite, oftest ikke mer enn 20-30. Forskeren ønsker å få nyanserte data om "det som finnes", fremfor hvor mange eller hvor mye som finnes, eller hvor ofte noe forekommer.<sup>8</sup> Jeg ønsker å gi en mest mulig nyansert fremstilling av ungdommers opplevelser, erfaringer, tanker og følelser knyttet til selvskading og kristent fellesskap og tro, og finner det derfor mest hensiktsmessig å benytte kvalitativ metode i form av forskningsintervju.

### 2.3 Kvalitativt forskningsintervju

Det kvalitative forskningsintervjuet kan gjøres av et individ eller av en gruppe<sup>9</sup>. Bryman deler forskningsintervjuene i tre kategorier; strukturert, semistrukturert og ustrukturert intervju. Det strukturerte intervjuet brukes i all hovedsak innen kvantitativ forskning som ved spørreundersøkelser og surveyundersøkelser. Det har en fast struktur med helt bestemte spørsmål. Intervjueren viker ikke fra disse, og det stilles heller ingen oppfølgingsspørsmål. Semistrukturert og ustrukturert intervju brukes i kvalitativ forskning<sup>10</sup>. Begge disse intervjutypene kan brukes både i grupper og en-til-en. Det er mange grader av det semistrukturerte intervjuet, men i alle tilfeller har intervjueren gjort seg opp en mening om hva han ønsker å spørre om, og formulert en viss mengde spørsmål i forkant av intervjuet. Antall ferdig formulerte spørsmål og graden av faste formuleringer vil variere. Forskeren forholder seg mer eller mindre fritt til spørsmålsguiden og kan stille oppfølgingsspørsmål underveis. I det ustrukturerte intervjuet, består intervjuguiden mer av temaer enn av spørsmål som intervjueren ønsker å dekke gjennom samtalen med informanten, og intervjustilen er oftest uformell. Spørsmålsformuleringen og rekkefølgen av spørsmålene vil variere fra intervju til intervju<sup>11</sup>.

---

<sup>7</sup> Steinar Kvale, *Det Kvalitative Forskningsintervju*, ed. Svend Brinkmann, Tone Margaret Anderssen, and Johan f Rygge, 2. utg. ed., Interview[S] Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing (Oslo: Gyldendal akademisk, 2009), 13-14.

<sup>8</sup> Pål Repstad, *Mellom Nærhet Og Distanse: Kvalitative Metoder I Samfunnsfag*, 4. rev. utg. ed.(Oslo: Universitetsforlaget, 2007), 18,69.

<sup>9</sup> Alan Bryman, *Social Research Methods*, 3rd ed. ed.(Oxford: Oxford University Press, 2008), 197.

<sup>10</sup> Ibid., 193.

<sup>11</sup> Ibid., 196.

## 2.4 Eksplorerende studie

Eksplorerende design brukes når det er lite eller ikke noe tilgjengelig forskning på et tema som skal undersøkes<sup>12</sup>. Da selvskading i kristen kontekst er et klart underbelyst tema, var det nødvendig å gjøre en *utforskende* studie. Mange sider av temaet ble undersøkt for å fremskaffe empirisk kunnskap om feltet. Av samme grunn er den empiriske kartleggingen vektlagt spesielt og fremstillingen av det empiriske materialet er viet mye plass.

## 2.5 Prosjektets utvalg og intervjuer

### **Informantene**

Det empiriske materialet er hentet fra intervjuer med seks ungdommer og unge kvinner fra 15 til 30 år. Jeg ønsket i utgangspunktet å rekruttere informanter av begge kjønn, men lyktes ikke med dette. Informantene er fra ulike kanter av landet og har ulik familiebakgrunn, utdanning og sivil status. De er fra forskjellige konfesjoner, men definerer seg alle som kristne, og har alle vært del av et ungdomsarbeid parallelt med at de har vært aktivt selvskadende. Tre av informantene er fortsatt aktivt selvskadende og tre har sluttet. Rekrutteringen har foregått på ulike måter. To informanter meldte seg etter en generell forespørsel under seminar på Skjærgårds. En av disse hadde jeg på intervjuetidspunktet hatt en viss kontakt med gjennom det sjelesørgeriske arbeidet under Skjærgårds. Tre informanter er rekruttert via bekjente. Den siste informanten ble i utgangspunktet spurt om å bidra med rekruttering, men tilbød seg å stille selv. Så langt jeg vet, kjenner ingen av informantene hverandre.

Det er altså kun to intervjuer hvor informant og intervjuer er helt ukjente for hverandre. I de fire andre har informanten enten hørt meg undervise, truffet meg en eller få ganger i sosiale sammenhenger eller i ett tilfelle hatt en viss grad av sjelesørgerisk kontakt. Repstad beskriver hvordan lojalitetsbånd eller avhengighetsbånd kan forstyrre forskningen når de som intervjues er bekjente av intervjueren<sup>13</sup>. Det bør nevnes at disse fire informantene, kan

---

<sup>12</sup> Ottar Hellevik, *Forskningsmetode I Sosiologi Og Statsvitenskap*, 7. utg. ed.(Oslo: Universitetsforl., 2002), 88,465.

<sup>13</sup> Repstad, *Mellom Nærhet Og Distanse: Kvalitative Metoder I Samfunnsfag*, 82.

ha opparbeidet lojalitetsbånd som har gjort dem tilbøyelige til å forsøke å imøtekomme noe de har oppfattet som mine arbeidshypoteser. Kjennskap til intervjuer fra tidligere kan naturligvis også virke positivt. Dersom de allerede har opparbeidet en viss tillit til han/henne, kan det gjøre det lettere for dem å åpne seg i intervjuet<sup>14</sup>. Etter mine bedømmelser var det ingen forskjell mellom de informantene jeg hadde møtt tidligere og de jeg ikke hadde møtt, men dette er naturligvis en høyst subjektiv bedømmelse.

Både frivillige og ansatte ledere i det kristne fellesskapet kunne være aktuelle utvalg i denne studien, og også andre som er berørt, som familie og venner av selvskadere. Jeg har valgt å hente utvalget mitt fra selvskaderne selv, da det først og fremst er deres subjektive opplevelse jeg ønsker å danne meg et bilde av. Jeg mener de innehar en unik erfaringskunnskap, som er nødvendig for kirkens frivillige og ansatte ledere å vite noe om, for å kunne møte ungdom som selvskader på en god måte i ungdomsarbeidet.

### ***Intervjuene***

Jeg har benyttet semistrukturerte intervjuer, hvor det ble utarbeidet en intervjuguide (se vedlegg) i forkant, som jeg brukte som en huskeliste for å få svar på det jeg ønsket. I hvilken grad denne ble fulgt kronologisk, og hvor mange oppfølgingsspørsmål som ble stilt, varierte avhengig av hvor fritt informantene snakket. Det ble stilt noen tillegsspørsmål til de siste informantene, basert på nye temaer som kom frem i de første intervjuene. Noen informanter fikk disse per mail i etterkant, og enkelte av sitatene bærer derfor preg av en noe mer skriftlig stil. Disse er mekret med en fotnote.

Fem intervjuer har foregått i møte med informanten. Ett ble gjennomført via skype<sup>15</sup> på grunn av geografisk avstand. Intervjuene ble lagret i digitale lydfiler og transkribert i etterkant. De varte fra 22 til 58 minutter og utgjør tilsammen 65 sider transkribert tekst. Etter at intervjuene var transkribert, ble de sendt tilbake til informantene til gjennomlesing. De fikk da muligheten til å legge til kommentarer og fjerne eller merke tekst de ønsket at ikke skulle brukes i analysen. Ingen av informantene fjernet noe, men flere la til utfyllende kommentarer og svarte på noen oppklarende spørsmål.

---

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Skype er en videosamtale på nett

I forkant av intervjuene ble det søkt Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) om godkjenning på bakgrunn av de forskningsetiske utfordringene et prosjekt med sensitive opplysninger stilles overfor. Saksbehandler i NSD etterspurte spesielt faglig kompetanse hos intervjuer. Dette for å unngå unødig belastning for informantene og for å sikre en forsvarlig håndtering av eventuelle reaksjoner. Prosjektet ble godkjent.

### ***Arbeidet med empirien***

Det empiriske materialet ble gjennomgått og fargekodet ut ifra ulike kategorier som i stor grad samsvarte med spørsmålene i intervjuguiden. Noen tilleggskategorier ble til underveis, ettersom informantene også kom inn på temaer som ikke var formulert i intervjuguiden. Derneft ble de delene av materialet som av ulike grunner ikke kunne brukes, samt "småsnakk", digresjoner og avsporinger, fjernet. Materialet i de ulike kategoriene ble så sammenlignet i forhold til mengde og grad av engasjement for de ulike temaene, og forskningsspørsmålene ble justert ut i fra det. Jeg hadde ingen tidligere forskning å ta utgangspunkt i, og intervjuguiden ble derfor utarbeidet på bakgrunn av egne erfaringer og noen høyst ustrukturerte og uformelle "feltobservasjoner" gjennom de siste årene. Det var store usikkerhetsmomenter knyttet til hva informantene var opptatt av, hvor mye de ville dele og om jeg i det hele tatt ville få noe grunnlag for å skrive en avhandling. Jeg valgte derfor å formulere en intervjuguide med relativt mange temaer, i håp om å skaffe tilstrekkelig grunnlag for det videre arbeidet. Temaene viste seg å være svært relevante, og informantene var mer åpne enn jeg hadde forventet. Resultatet ble et svært innholdsrikt og omfangsrikt materiale hvor hvert av temaene i seg selv, kunne gitt grunnlag for en avhandling. Jeg har likevel valgt å presentere sitater fra samtlige temaer, med det resultat at jeg ikke har fått mulighet til å gå skikkelig i dybden på noe av det. Grunnet mangel på tidligere forskning mener jeg det er viktig å gi en fremstilling av empirien som viser flere sider av problematikken. Ved å presentere et bredt materiale og en bred teori, håper jeg at arbeidet kan inspirere andre med interesse for feltet til videre arbeid med ett eller noen få temaer.

### ***Generaliserbarhet***

Selvskadere er ingen ensartet gruppe. Likevel vil de i varierende grad kunne kjenne seg igjen i andre selvskadere og dele felles erfaringer og tanker rundt ulike sider av livet, i egenskap av



å være selvskadere. I noen spørsmål er informantene relativt samstemte, mens i andre spørsmål forteller de om mer ulike og sprikende erfaringer. Utvalget i prosjektet er lite, og funnene gir dermed ikke noe grunnlag for å trekke generelle slutninger. Likevel våger jeg å anta at i noen av spørsmålene, hvor informantene svarer relativt samstemt, representerer dette i det minste en virkelighet som mange andre selvskadere vil kunne kjenne seg igjen i.

## 2.6 Egen forforståelse og faglig forankring

Det er en diskusjon hvordan, og i hvilken grad, egen forforståelse virker inn på resultatene i kvalitativ forskning. Kvale og Brinkmann viser til Gadamer, som hevdet at kunnskap innenfor de humanistiske fagene ikke kan reduseres til en metode, fordi den sosiale og historiske verden kun kan erkjennes gjennom forståelse og fortolkning. Dette hviler i siste instans på forforståelser og fordommer som ikke kan kodifiseres i metodiske regler. Metodologiske positivister vil på sin side hevde at så lenge forskeren overholder bestemte forhåndsspesifiserte regler, vil dette være en sannhetsgaranti i vitenskapen.<sup>16</sup> I alle tilfeller tenker jeg at det er fornuftig å være seg bevisst de kritiske røstene i denne sammenhengen.

Jeg har valgt å undersøke et fenomen som berører både mitt personlige og faglige engasjement. Jeg ser det derfor rimelig at jeg gjør kort rede for min bakgrunn og hvordan jeg vil forholde meg til den i analyseringsprosessen. Min erfaring med *ungdom og selvskading i det kristne fellesskapet* er sammensatt av personlig erfaring, helsefaglig kompetanse og yrkeserfaring, samt at jeg har vært seminarholder og frivillig i sjelesorgarbeidet ved Skjærgårds de siste tre årene. Jeg har også undervist om temaet i andre sammenhenger, for eksempel ved UKT-konferansen i 2012. På sykepleierstudiet skrev jeg min avsluttende bacheloroppgave om sykepleierens miljøterapeutiske rolle i møte med selvskadende ungdom i institusjon, og i 2011 skrev jeg artikkelen "*Når løsningen blir problemet*", sammen med praksisleder ved Det teologiske menighetsfakultet, Idun Strøm Sefland.<sup>17</sup> Jeg har også jobbet med selvskadende ungdom ved Ungdomspsykiatrisk akutenhet ved Oslo Universitetssykehus. Resultatet av dette er flere mer eller mindre definerte hypoteser og forventninger til funn i forkant av intervjuene. Det er et mål for meg å være bevisst og

---

<sup>16</sup> Kvale, *Det Kvalitative Forskningsintervju*, 99-100.

<sup>17</sup> Karen Marie Lereim and idun Strøm Sefland, "Når Løsningen Bli Problem," *Ung Teologi* 2(2011).

reflektert rundt de ulike kildene fra min egen komplekse erfaring som danner grunnlaget for min forforståelse, og jeg vil gjøre mitt ytterste for å behandle de forskningsetiske utfordringer dette måtte føre med seg på en redelig måte.

## DEL II Teori

---

Avhandlingens teoridel vil presentere teori knyttet til to hovedområder. I kapittel 3.0 vil jeg gi en innføring i fenomenet selvskading. Jeg vil skrive noe om selvskadingens vesen, funksjon og om hva som kan hjelpe. I kapittel 4.0 vil jeg skrive om menighet, ut ifra et omsorgs- og fellesskapsperspektiv, med utgangspunkt i tre grunnleggende ekklesiologiske aspekter: *κοινωνία*, *μαρτυρία* og *διακονία*.

### 3.0 Selvskading – hva det er og hva det *ikke* er

En form for selvskading beskrives allerede i Mark 5,5, i fortellingen om mannen i gravhulene som *”skamslo seg selv med steiner”*. Riktignok er dette en annen situasjon enn det de fleste forbinder med selvskading, men det viser at fenomenet ikke er av ny dato. Selv om temaet har vært belyst i media med jevne mellomrom de siste årene, er bevisstheten i samfunnet liten. I helsefaglitteraturen har selvskading vært beskrevet i flere tiår, og søkene i helsefaglige databaser gir i dag tallrike og mangfoldige treff. Min erfaring er likevel at kompetansen er lav blant de som møter ungdom i kirken. I det følgende vil jeg redegjøre for hva selvskading er, forekomst, de vanligste mytene og fordommene, selvskadingens funksjon og hvilke ikke-terapeutiske tiltak som kan hjelpe. Selvskading som er knyttet til psykotiske tilstander, subkulturer (kjent som *body play* eller *body modification*) og selvskading som forekommer som en del av en utviklingshemming, inkluderes ikke her.

#### 3.1 Definisjon

Selvskading, selvmutilering, villet egenskade, selvmordsforsøk, selvdestruktiv adferd og parasuicid er alle begreper som brukes om destruktive handlinger rettet mot egen kropp. De brukes ofte om hverandre, også i faglitteraturen, selv om innholdet i de ulike begrepene ikke er helt det samme. Jeg skal ikke definere alle disse begrepene, men vil gjøre oppmerksom på noen viktige skiller.

Selvordsforsøk og parasuicid er i dag sidestilt i følge WHO's definisjoner. Begrepet "selvmutilering" brukes lite på norsk. Det engelske *self-mutilation* er tidligere mye brukt i engelskspråklig litteratur, men de senere årene har den mer presise termen *nonsuicidal self-injury* (vanligvis forkortet *NSSI*) tatt over. Favazza<sup>18</sup> brukte gjennomgående *self-mutilation* tidligere, men i hans siste utgave av boken "*Bodies under Siege*" bruker han *self-mutilation* om de mest ekstreme formene for selvskading (for eksempel ved amputasjon av kroppsdel), mens han bruker *NSSI* om øvrig selvskading.<sup>19</sup> Selvordsforsøket er et ikke fullbyrdet selvmord, mens selvskading har med mestring og overlevelse å gjøre. Begge innebærer skade på egen kropp/selv, og favnes dermed av begrepet "villet egenskade".<sup>20</sup> Dette prosjektet handler om *selvskading*, og jeg bruker Thoresens definisjon for å klargjøre innholdet i begrepet:

*"Selvskading er handlinger som innebærer at individet påfører seg skade og smerte uten at man har til hensikt å ta sitt eget liv. Selvskading er en handling mennesket bruker for å håndtere smertefulle og overveldende tanker, følelser eller situasjoner. Ved å skade seg selv kan man føle seg bedre for en stund og være i stand til å mestre livet sitt."*<sup>21</sup>

Thoresens definisjon er en blant mange. Jeg har valgt denne fordi den, i motsetning til en del andre definisjoner, ikke avgrenser selvskadingen til noen spesiell metode. Den understreker mestrings- og overlevelsesaspektet i selvskadingen, og den skiller selvskading tydelig fra selvordsforsøket. Ved at den heller ikke definerer selvskade som utelukkende kroppslig, inkluderer den også skade på *selvet*.

### 3.2 Forekomst og historie

Jeg forholder meg til tallene fra den norske delen av CASE-undersøkelsen (Child and Adolescent Selfharm in Europe) fra 2003. Denne studien undersøkte forekomst av villet egenskade og omfatter med det både selvordsforsøk og selvskading. Studien viser at 10,7

---

<sup>18</sup> Armando Favazza, professor i psykiatri, internasjonalt anerkjent for sitt arbeid med selvskading. Utgav i 1987 den første utgaven av boken "*Bodies under siege*" som siden har kommet i to reviderte utgaver, den siste i 2011. Boken har vært, og er fortsatt den mest leste om selvskading.

<sup>19</sup> Armando R. Favazza, *Bodies under Siege: Self-Mutilation, Nonsuicidal Self-Injury, and Body Modification in Culture and Psychiatry*, 3rd ed. ed. (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2011), xi.

<sup>20</sup> G.-R. Block Thoresen, "Selvskading Og Selvmord...Ingen Selvfølge," *Suicidologi* 11, no. 1 (2006): 5.

<sup>21</sup> Ibid.

% av ungdom mellom 15 og 19 år hadde skadet seg i løpet av livet, og 6,6 % hadde gjort det i løpet av det siste året. Ca tre ganger så mange jenter som gutter skader seg.<sup>22</sup> En studie gjort av Claes, Vandereycken og Vertommen,<sup>23</sup> viser også at det er visse forskjeller mellom gutter og jenter, både hva gjelder metode, motivasjon og bakgrunn for selvskadingen.

Selvskading dukket opp i helsefaglig litteratur på 1930-tallet. Frem til 1970-tallet ble selvskadere omtalt i svært sympatisk ordelag. På 60- og 70-tallet ble de beskrevet som unge, attraktive og talentfulle kvinner som selvskadet som følge av ustabile familieforhold eller en vanskelig oppvekst.<sup>24</sup> Fra midten av 80-tallet gikk forståelsen mot at selvskadere var manipulerende og behandlingsresistente, og at de skadet seg for å få omsorg og oppmerksomhet. Den logiske måten å behandle selvskading på, ble dermed å la være å gi omsorg og oppmerksomhet, i håp om at dette skulle resultere i mindre selvskading, og at pasientene ville finne mer adekvate måter å oppnå smertelindring og kontakt på.<sup>25</sup> I dag vet man at selvskading tjener ulike funksjoner, og at det mange faktorer som bidrar til bedring. Dette kommer jeg tilbake til senere i kapittelet.

### 3.3 Fordommer og myter

Selvskadere har alltid vært, og er fortsatt, en gruppe som er utsatt for mye fordommer. Disse er myter som har oppstått som et resultat av misforståelser og har ingen rot i virkeligheten. De mest etablerte mytene forveksler selvskading med selvmordsforsøk, beskylder selvskadere for å være manipulerende eller for å ha et sykkelig oppmerksomhetsbehov. Konsekvensen av slike fordommer er en økt følelse av skam og skyld.

---

<sup>22</sup> Mette Ystgaard, "Villet Egenskade Blant Ungdom: Nye Forskningsresultater Og Konsekvenser for Forebyggende Arbeid," *ibid.* 8, no. 2 (2003): 7.

<sup>23</sup> Laurence Claes, Walter Vandereycken, and Hans Vertommen, "Self-Injury in Female Versus Male Psychiatric Patients: A Comparison of Characteristics, Psychopathology and Aggression Regulation," *Personality and Individual Differences* 42, no. 4 (2007).

<sup>24</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 30.

<sup>25</sup> Kristin Ribe and Anita Moe, *Selvskadingens Dynamikk* (Oslo: Universitetsforl., 2007), 151-52.

### 3.3.1 Selvskading og selvmordsforsøk er det samme

Tidligere ble selvskading forstått som selvmordsforsøk, i samfunnet så vel som i behandlingsapparatet. I dag vet man at det er viktig i forståelsen av selvskadingsfenomenet, nettopp å skille disse to fra hverandre. Thoresen skriver at

*"En som er suicidal, ønsker primært å dø fordi vedkommende har mistet alt håp. Den som selvskader, ønsker å lette den følelsesmessige smerten for å kunne fortsette å leve. Selvmordet er den permanente utveien fra livet. Selvskading hjelper en gjennom de vanskelige øyeblikkene.<sup>26</sup>"*

Owen gjorde i 2002 en systematisk gjennomgang av hele 90 studier på selvskading og fant at risikoen for selvmord er hele 50-100 ganger så høy for personer som selvskader, som for andre. 0,5-1% av de som selvskader tar livet sitt i løpet av det første året etter første episode med selvskade. 5% i løpet av de første ni årene. Likevel er den årlige risikoen for at en som selvskader gjentatte ganger, vil ta livet sitt, under 1% av alle som selvskader, og det er ikke mulig å forutse hvem denne ene prosenten er.<sup>27</sup>

### 3.3.2 Selvskadere manipulerer

Selvskadere har vært beskyldt for å være manipulerende og bruke selvskadingen sin for å oppnå noe fra andre, eller for å unngå vanskelige situasjoner. Sannheten er at de fleste selvskader skjuler sår og arr, og det er få eller ingen som vet om det.<sup>28</sup> Kristin Ribe har lang erfaring som selvskader, og skriver om denne fordømmen i en artikkel: *"Slike oppfatninger om manipulasjon og provokasjon bunner kanskje i hjelperens avmakt og dertil sinne, men er utrolig ydmykende for den som ikke ser noen annen måte å hjelpe seg selv på, og bidrar derfor til en tilleggs-skade for meg. Manipulasjon, slik jeg ser det, innebærer at den*

---

<sup>26</sup> Thoresen, "Selvskading Og Selvmord...Ingen Selvfølge," 5.

<sup>27</sup> David Owens, Judith Horrocks, and Allan House, "Fatal and Non-Fatal Repetition of Self-Harm. Systematic Review," *The British journal of psychiatry : the journal of mental science* 181(2002): 193.

<sup>28</sup> Trine red Anstorp, Kirsten red Benum, and Marianne red Jakobsen, *Dissosiasjon Og Relasjonstraumer: Integrering Av Det Splittede Jeg*(Oslo: Universitetsforl., 2006), 184.

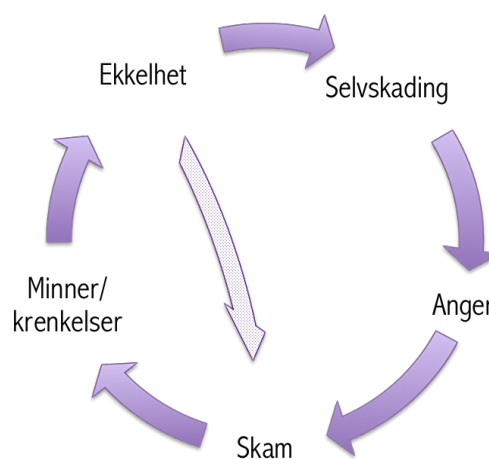
*manipulerende har et valg. Be om hjelp med ord, innrømme at man trenger andre med ord. Det har jeg i mange, mange år ikke kunnet.*"<sup>29</sup>

### 3.3.3 Selvskadere har et overdrevent oppmerksomhetsbehov

I vår kultur har oppmerksomhet blitt et begrep med negativt fortegn, og det bør brukes med forsiktighet. Noen selvskadere viser ferske sår åpenlyst, og det finnes blogger og forum på nett hvor selvskadere legger ut bilder eller videosnutter av egen selvskading. Slike ekshibisjonistiske uttrykk blir lett tolket som et overdrevent oppmerksomhetsbehov. Det er likevel kun en liten del av selvskaderne som lar sårene komme til syne. Når selvskading skjer åpenlyst, eller sårene gjøres synlige i etterkant, må dette forstås som en del av selvskadingens funksjon.<sup>30</sup>

### 3.4 Selvskading og skam

Øverland beskriver "skamsirkelen", hvor gamle minner eller nylige krenkelser skaper en ekkelhetsfølelse hos selvskaderen. Følelsen fører til skam, som igjen gjør gamle minner påtrengende. Selvskadingen er en måte å forsøke å kvitte seg med ekkelhetsfølelsen på, men fører heller til anger, som er nært forbundet med skam. Selvskadingen fører dermed selvskaderen inn i en *utvidet* skamsirkel, hvor skammen blir både den utløsende faktoren og resultatet av selvskadingen, som vist i figuren under.<sup>31</sup> I drøftingen (6.0) vil jeg se på hvordan jeg mener ungdom som selvskader i en kristen kontekst føres inn i en *dobbelt utvidet* skamsirkel.



<sup>29</sup> Kristin Ribe, "«Holder Du Deg Unna Skarpe Ting?» - Om Å Få Det Bedre - Inni Meg," *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 6, no. 01 (2009): 69.

<sup>30</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 49.

<sup>31</sup> *Ibid.*, 75-76.

### 3.5 Selvskadingens funksjon

Thoresens definisjon understreker mestringsaspektet i selvskadingen. Hun skriver at *"Selvskading er en handling mennesket bruker for å håndtere smertefulle og overveldende tanker, følelser eller situasjoner"*<sup>32</sup>. Selvskading er en mestringsstrategi som brukes når andre, mer konstruktive mestringsstrategier oppleves som utilgjengelig eller umulige å benytte. Alle mennesker kan sies å selvskade i noen grad. Man klør på myggestikk til de blør, går i vonde sko fordi de er fine, biter seg i leppa for å holde fokus, slår knyttneven i bordet i sinne, perforerer huden med piercing og tatovering, og snuser eller røyker tobakk. Alt dette er normal, sosialt akseptert atferd, og de fleste vil nok si at selvskading måles på en helt annen skala. Det er ikke selvsagt hvor grensen skal gå for når denne type "selvskadende" atferd går over til å kunne kalles *patologisk* selvskading, men for ungdom som lager blødende kutt, svelger medikamenter langt utover foreskrevet dose, hopper fra store høyder eller utsetter seg selv for usunne seksuelle relasjoner, er grensene for hva som kan kalles sosialt akseptert definitivt sprenget.<sup>33</sup> Med utgangspunkt i Thoresens definisjon, kan denne grensen defineres ut ifra hvilket formål handlingen skal tjene. Dersom de vonde skoene brukes fordi det er nødvendig å kjenne smerte i føttene for å holde ut dagen, er det selvskading, men dersom de brukes fordi de tross alt er ekstra fine, er det pynt.

#### 3.5.1 Selvskading gir en følelse av å ha kontroll

Mange selvskadere strever av ulike grunner med opplevelse av tap av kontroll i livene sine. Det kan være påtrengende minner fra traumer, uregjerlig angst eller sinne og frustrasjon. Ofte beskriver de opplevelsen av manglende kontroll som en voldsom uro, en tikkende bombe i mellomgulvet, en udefinerbar og overveldende ekkelhetsfølelse, rastløshet eller kvalme. Følelsene eskalerer, tar kontroll over kroppen og tankene, og lager det komplette kaos. Selvskadingen oppleves som den eneste mulige strategi for å ta tilbake kontrollen og gjenopprette følelsmessig balanse for en stakket stund. Psykolog Svein Øverland poengterer at dersom vi ber en selvskader slutte å skade seg, ber vi dem legge ned deres beste, og kanskje eneste våpen, mot en fiende som gjør livet ulevelig. Det er mye å be om.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Thoresen, "Selvskading Og Selvmord...Ingen Selvfølge," 5.

<sup>33</sup> Anstorp, Benum, and Jakobsen, *Dissosiasjon Og Relasjonstraumer: Integrering Av Det Splittede Jeg*, 52.

<sup>34</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*, 64.



### 3.5.2 Selvskading fungerer som straff

Øverland mener at i møte med en som selvskader, *”vil det som regel være en god rettesnor å tenke gjennom sin egen reaksjon på en tilsvarende situasjon, og så multiplisere den med hundre”*. Mange selvskadere har en svært nedlatende og selvkritisk holdning til seg selv. De kan bebreide seg selv for ting de sier, gjør eller ikke gjør, eller eventuelt bare fordi de er feil.<sup>35</sup> Det er naturlig å reagere med sinne og kritikk rettet mot en selv når man kommer i skade for å knuse en vase, glemme en avtale eller brenne sausen til middag. Det er naturlig å tenke på det i både timer og dager, hvis det er riktig ille, men når en annen gråter, slamrer i dører eller kjøper roser for å uttrykke dårlig samvittighet, finner selvskaderen frem sitt våpen og går løs på seg selv.

### 3.5.3 Selvskading renses kroppen

Blodet som renner fra et kutt, oppleves av noen som en renselse. Ekkelheten, kvalmen eller uroen, som til slutt blir uutholdelig og fører til at ungdommen skader seg, blir til noe konkret, blod, som renner ut og forsvinner. Kroppen kjennes rolig og ren, for en stund. Noen ungdommer utfører selvskadingen nærmest rituellet, og bevissthetstilstanden kan være endret eller nedsatt.<sup>36</sup>

### 3.5.4 Å selvskade for å føle seg virkelig eller uvirkelig

Det er en sammenheng mellom traumer og selvskading. Begrepet *dissosiasjon*, brukes i psykologien om en mestringsmekanisme som benyttes av mange som er utsatt for traumer. Ordet er av latin og betyr *å spalte av*. Hukommelsen lagrer vanligvis erfaringer som et helhetlig minne, sammensatt av ulike sansefornelemelser som lyder, lukter, følelser og bilder. Når mennesker utsettes for hendelser som utløser ekstrem frykt, aktiveres dissosiasjonen. Minnene lagres fragmentert, og hendelsen er blitt et traume. En ungdom som er utsatt for vold eller overgrep, kan eksempelvis huske at han ble slått, men ikke at det var vondt eller at han var redd. Frykt og kroppslig smerte kan opptre hver for seg, tilsynelatende uten sammenheng med omgivelsene for øvrig. Dissosiasjon er en nyttig

---

<sup>35</sup> Ibid., 65.

<sup>36</sup> Ibid., 69-70.

mekanisme som trer inn når et barn blir utsatt for et traume. Det gjør det mulig å tåle det som barn. Når minnene dukker opp igjen som uforståelige og ubehagelige sansefølelser senere i livet, husker kroppen mer enn den mentale hukommelsen. Kroppen "misforstår" og *tror* at den er tilbake i traumet. Den går i beredskap og bruker igjen dissosiasjon for å beskytte seg, mens fornuften kan fortelle at det ikke er noen fare i sikte. Dermed utløses den mestringsstrategien som en gang var en nødvendig beskyttelse, og kaoset er komplett.<sup>37</sup> Opplevelsen av dissosiasjon kan være både bedre og verre enn virkeligheten. Når den dissosiative tilstanden kjennes bedre enn virkeligheten, kan selvskading brukes for å komme inn i den, ofte beskrevet som *å numme seg*. Når dissosiasjonen kjennes uutholdelig, brukes selvskadingen for å ankre seg i virkeligheten, ofte beskrevet som *å kjenne at jeg lever*.<sup>38</sup>

### 3.5.5 Selvskading kommuniserer smerte

Det er ikke så uvanlig at selvskadere skader seg i mangel av et språk for det som er vondt, eller i frykt for å bruke det. I den norske jantekulturen bør behovet for trøst og bekreftelse undertrykkes til fordel for selvstendighet og karriere. Forventningen om et "perfekt liv" kan fort bli destruktivt i møte med egen lidelse. Selvskading som skjer i en ordløs bønn om at noen skal se og forstå, må aldri forstås som det negative *rop om oppmerksomhet*. Ingen selvskader *kun* for å få oppmerksomhet, og oppmerksomhetsbegrepet kan med fordel erstattes med *kommunikasjon*. Den omsorgen som gis i forbindelse med at noen har skadet seg, kan se ut til å virke forsterkende på den selvdestruktive atferden. Det betyr ikke at omsorgen skal opphøre, men at den må gis også når ungdommen ikke skader seg. Dersom trøst og omsorg opphører parallelt med at selvskadingen opphører, vil det kunne bli vanskelig å legge selvskadingen bak seg.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Ibid., 72.

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Sofia Åkerman and Hilde Sophie Plau, *For Å Overleve: En Bok Om Selvskading, För Att Överleva - Om Självskadebeteende* (Oslo: Humanist forl., 2010), 42.

### 3.5.6 Selvskading for å gjøre kroppen mindre attraktiv

Noen kvinner skader seg som et forsøk på å gjøre seg mindre attraktiv. Oftest er dette knyttet til seksuelt misbruk.<sup>40</sup>

### 3.5.7 Fysiologiske prosesser

Det finnes flere modeller, mer eller mindre godt dokumentert, som beskriver de fysiologiske prosessene knyttet til selvskading. De beskriver hvordan kroppens egne opiatlignende stoffer blokkerer smerteopplevelsen under selvskadingen, eller gir en følelse av ro og lindring. Den mest kjente modellen er *serotonin-hypotesen*, som viser en sammenheng mellom lavt seretoninnivå og lav impuls kontroll. En annen kjent modell, er *avhengighetshypotesen*, som forstår selvskading som smertelindring. Når en skader seg frigjøres kroppens eget opiat, enkefalin, som virker smertelindrende og beroligende, på samme måte som opium eller heroin. Studier har vist at enkefalin kan være avhengighetsdannende på samme måte som andre opiater.

### 3.5.8 Oppsummering – selvskading er alltid en mestringsstrategi

*”Det finnes like mange bakenforliggende skjebner og forståelser som det finnes pasienter”*, skriver Øverland, som har jobbet mer enn de fleste med selvskadere. De har en felles bær i selvskadingen, men historiene og grunnene for å skade seg, er individuelle. Derfor vil også formålene med selvskadingen variere fra individ til individ, og også fra gang til gang<sup>41</sup> Felles for dem er at selvskadingen fungerer som den beste mestringsstrategien de har til rådighet. Selv om selvskadingen i seg selv er destruktiv, er formålene positive og sunne. Ønsket om å beholde kontroll, bekjempe skyldfølelse, unne seg selv ro og smertelindring, ønske å komme ut av en ubehagelig virkelig-/uvirkelighetsopplevelse og forsøke å kommunisere at noe er vanskelig, er alle naturlige og konstruktive behov. Selvskading brukes for å få det bedre og er *nødvendig* for at den som bruker det skal mestre hverdagen sin.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Anne Magill et al., *Arbeid Med Selvskading: En Praktisk Håndbok for Behandlere*, Rev. utg. ed., Working with Self-Injury (Stavanger: Stiftelsen psykiatrisk opplysning, 2005), 29.

<sup>41</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 41.

<sup>42</sup> Magill et al., *Arbeid Med Selvskading: En Praktisk Håndbok for Behandlere*, 30.

### 3.6 Hva hjelper mot selvskading?

Hjelp til selvskadere kan gis på ulike nivåer, fra venner og familie til behandling i institusjon. Det kristne ungdomsarbeidet er noe annet enn en helseinstitusjon, og det skal det også være. Det er likevel viktig å vite noe om bakgrunnen for behandling i spesialisthelsetjenesten for å vite hvorvidt, og eventuelt med hva, man kan bidra med inn i dette. Noen av de miljøterapeutiske prinsippene er dessuten relativt enkle og kan brukes også utenfor institusjonen. Jeg vil derfor skrive kort om behandling i institusjon og i førstelinjetjenesten, for så å se nærmere på hvilke "ikke-terapeutiske prinsipper" som kan ha positiv effekt på ungdom som selvskader.

#### 3.6.1 Behandling i spesialisthelsetjenesten versus førstelinjetjenesten

Behandling av selvskading baserer seg i dag på frivillighet og samarbeid med ungdommen så langt det er mulig. I akutte og svært alvorlige tilfeller kan det være nødvendig med et opphold ved en lukket psykiatrisk avdeling, enten planlagt eller akutt, men de aller fleste selvskadere bor hjemme. De deltar i aktiviteter, er sammen med venner og har interesser som de fleste andre ungdommer. Dersom de går til behandling skjer dette poliklinisk. Noen følges opp av en psykolog, andre av en psykiatrisk sykepleier eller av helsesøster på skolen, alt avhengig av alvorlighetsgrad og hva ungdommen selv ønsker.

Innleggelse i institusjon har de siste årene vært ansett som en lite hensiktsmessig behandling. En nyere norsk undersøkelse viste imidlertid at kvinner opplever bedring ved innleggelse i institusjon. Det var spesielt tre områder som hadde stor betydning for opplevelsen av bedring: 1) felleskap, 2) likeverd og 3) å ta ansvar. Tilgjengelig helsepersonell ble beskrevet som selve grunnmuren i bedringsprosessen ved innleggelse og var særegent ved akuttavdelingen.<sup>43</sup> Hensikten med en innleggelse er å gi høykompetent og intensiv behandling fra et tverrfaglig team og legge en plan for videre behandling utenfor institusjonen, slik at ungdommen kan komme hjem og leve mer normalt.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Jan Hammer et al., "Kvinner Som Selvskadere Opplever Bedring Ved Innleggelse I Akutt Psykisk Helsevern," (2013): 46.

<sup>44</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 202-06.

### 3.6.2 Selvskading som tema i samtale?

Selvskadere flest forteller at det som hjelper, eller har hjulpet dem, er å få hjelp med de underliggende årsakene til selvskadingen. Dermed er det nærliggende å tenke at fokus på selve selvskadingen bør unngås. Noen ganger kan det likevel være hensiktsmessig å snakke om selvskadingen. Den er en viktig del av ungdommens hverdag og kan være skremmende å forholde seg til, også for ungdommen selv. For mange er selvskadingen noe de ønsker å kvitte seg med, samtidig som de føler at de trenger den. Dette kan være viktige følelser å snakke om. Ved å snakke om selvskadingen og situasjonen som utløser den, kan ungdommen trene på å "oversette" opplevelser til ord, slik at hun gradvis kan nærme seg verbale uttrykksmåter og mestringsstrategier istedenfor selvskading. Selvskadere som har et veldig stort ønske om å slutte kan ønske å snakke om selvskadingen for å finne måter å få dette til på. Selvskading kan også være uttrykk for noe i hjelperelasjonen som kan være viktig å løfte frem og få avklart. Det kan være sinne, frustrasjon, en følelse av avvisning eller å være sviktet. Dersom hjelperen er bekymret for ungdommens sikkerhet, er det naturligvis også viktig å snakke om selvskadingen.<sup>45</sup>

### 3.6.3 Ti prinsipper for samtale

I boken *"Arbeid med selvskading, en praktisk håndbok for behandlere"*, av Arnold og Magill foreslås ti konkrete prinsipper for hvordan man som hjelper kan møte selvskading. Boken er beregnet på blant annet lærere, leger, fengselspersonale, sosialarbeidere, fagfolk innen psykiatrien og ungdomsarbeidere. Disse prinsippene er lettfattelige grep som kan brukes i møte med selvskadende ungdom som bor hjemme, så vel som i det terapeutiske miljøet i en institusjon.

- 1) *Akseptering*. Forsikre ungdommen om at det er greit å snakke om selvskading, at det er noe du kan noe om og tåler å høre om.
- 2) *Anerkjennelse*. Anerkjenn at det er vanskelig og at det krever mot for å snakke om selvskading.

---

<sup>45</sup> Magill et al., *Arbeid Med Selvskading: En Praktisk Håndbok for Behandlere*, 42-43.

- 3) *Bekymring*. Forsøk å formidle at den bakenforliggende årsaken til selvskadingen opptar deg.
- 4) *Forståelighet*. Forklar at selvskading er noe som kan forstås, at det er årsaker til det, og at du vet at det er mange som bruker det når de har det vanskelig.
- 5) *Respekt og forsikring*. Bekreft for ungdommen at du er klar over hvor viktig selvskadingen er for å overleve hverdagen, og at du forstår at det kan være fryktelig skremmende å forestille seg et liv uten selvskading. Forsikre om at du ikke vil frata henne denne mestringsstrategien.
- 6) *Håp*. Noen kan tro at de er dømt til å skade seg for resten av livet, at de aldri kommer til å slutte. Forsikre dem om at det er mulig, at mange har fått det til før dem, men at det er greit å gjøre det i sitt eget tempo.
- 7) *Informasjon*. Finn gjerne informasjon om tilgjengelige hjelpetiltak, eller egnet litteratur, men ikke være forhastet med å henvise ungdommen videre til andre som kan hjelpe. Ungdommer som selvskader føler seg generelt lett avvist, eller kan tenke at problemene deres er en *for* stor belastning til at noen kan orke å hjelpe. Husk det du gir ved å bli værende, her og nå, er verdifullt og virksomt i seg selv.
- 8) *Fortrolighet*. Å bryte taushetsplikten eller å styrte ut i panikk for å hente hjelp fra andre, kan fort svekke tilliten, slik at ungdommen kvier seg for å be om hjelp og skjuler selvskadingen sin neste gang. Hun har sannsynligvis allerede skadet seg i det skjulte en stund, men er fremdeles i live, så det er sjelden grunn til panikk. Dersom det er regler på arbeidsplassen om at selvskading skal rapporteres til leder eller andre, kan du gjøre ungdommen oppmerksom på dette tidlig i samtalen, slik at hun kan velge selv hva hun har lyst til å fortelle deg. Dersom du mener at det er andre som kan hjelpe ungdommen videre, kan du foreslå det. La da ungdommen selv velge når tiden er inne til å fortelle det videre til andre, slik at hun føler at hun har kontroll selv på hvem som har informasjon om henne.
- 9) *Forsiktig utspørring*. Avhengig av hvilken rolle du har i møte med den som skader seg, kan det være både riktig og viktig å oppfordre til samtale om de bakenforliggende følelsene og opplevelsene for selvskadingen. Å avdekke vonde opplevelser kan imidlertid gjøre dem oppskaket og sårbare, og det er viktig at man ikke graver i ungdommens historie dersom man ikke kan tilby tilstrekkelig med tid og støtte. På den annen side, vil mange ha et desperat ønske om at noen skal spørre dem om hva

som får dem til å gjøre seg så vondt, se dem, lytte til hva de har å si og bry seg om det de har å fortelle.

10) *Forholde seg til skadene.* Vis bekymring for nypåførte sår og skader. Selvpåførte skader gjør også vondt og kan være skremmende. En ungdom som nettopp har skadet seg er ofte svært oppskaket og sårbar, selv om mange forsøker å skjule det. Ved å vise bekymring, formidler vi at skaden betyr noe og fortjener stell, noe mange av ungdommene som skader seg har fått altfor lite av i livet.

Mange har dårlige erfaringer fra legevakt og sykehus i forbindelse med behandling av skader, og kvier seg derfor for å få skadene behandlet. Dersom du tror skadene trenger medisinsk behandling utover det du kan tilby, kan du foreslå det. Tilby deg å bli med som støtte eller talsperson, eller eventuelt undersøk om noen andre kan gjøre det. Som regel har det ingen hast, og du kan ta nødvendig tid til å snakke og roe situasjonen først. Ingen bør presses til å reise på sykehuset mot deres vilje.<sup>46</sup>

Mange hjelpere tror at det å vise omsorg og empati kan forsterke selvskadingen, og at det dermed er mer hensiktsmessig å overse det eller til og med vise misbilligelse. I følge Arnold og Magill vil ignorering og straff bare føre til dårligere selvbilde, og dermed økende selvskading. Selv om ungdommen bruker selvskadingen som en måte å kommunisere et behov for omsorg på, trenger ikke det å være noe problem. Hun har i det minste erkjent behovet sitt for å få omsorg. På sikt kan hun jobbe med å finne andre måter å få dette til på uten å skade seg. I øyeblikket gjør hun så godt hun kan.<sup>47</sup>

### 3.6.4 Betydningen av venner

Svært ofte vet venner om selvskading en god stund før hjelpeapparatet eller andre voksne. Ofte er det også venner som tar kontakt med relevante voksenpersoner, som lærer eller helsesøster, for å få råd. Venner og familie blir naturligvis bekymret, men bekymring og usikkerhet hos de nærmeste kan lett gjøre situasjonen verre, da det lett aktiverer dårlig samvittighet og skam hos den som skader seg. På den annen side kan trygge og støttende

---

<sup>46</sup> Ibid., 34-35.

<sup>47</sup> Ibid., 36.

venner og familie ha en terapeutisk effekt i seg selv og motivere ungdommen til å ønske å slutte med selvskadingen. Gode venner kan dessuten øke både motivasjon til og effekt av behandling. *”Denne vanskelige balansegangen mellom bekymring og omsorg, og tvilen om hva som er best for den unge, gjør at det å gi allmennopplysning om emnet, og å involvere dem som er berørt av det, er viktig – og litt av en utfordring,”* skriver Øverland.<sup>48</sup>

### 3.8 Hjelperens egne følelser

Selvskading er beskrevet som noe av det mest krevende som helsepersonell i psykisk helsevern forholder seg til. Selvskading trigger et spekter av følelser i dem som møter det, fra den moderlige trangen til å gi omsorg, til sinne, avsky og avmakt. Den overveldende følelsen av maktesløshet kan fort gjøre at forståelsen og den empatiske tilnærmingen til ungdommen forringes, og sjansen for at en blir kjent med både kyniske og sadistiske sider ved seg selv er stor. Ungdommen på sin side, bygger opp et forsvar for å undertrykke sin egen psykiske smerte og troen på gode relasjoner, mens miljøterapeuten bygger et forsvar for å stenge ungdommens lidelse ute. Slike reaksjoner fører gjerne til lite hensiktsmessige tilnæringsmåter. Det er ikke galt å la seg berøre, snarere tvert i mot vil det kunne virke positivt på ungdommen å se at hjelperen lar seg berøre. Det er lov å fortelle at en slik smerte som ungdommen gir uttrykk for gjør dypt inntrykk, men hjelperens egen smerte og reaksjoner i form av sinne og avsky, hører hjemme i veiledning eller samtale med kollegaer eller ekstern veileder.<sup>49</sup>

### 3.9 Opplæring, veiledning og støtte

Arnold og Magill understreker viktighet av opplæring, veiledning og støtte til alle som arbeider med ungdom som selvskader. Opplæring bør gis av personer som har god kunnskap om temaet, bred erfaring fra arbeid med selvskading og kjennskap til den aktuelle institusjonen som skal motta opplæring.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 237.

<sup>49</sup> Magill et al., *Arbeid Med Selvskading: En Praktisk Håndbok for Behandlere*, 36., 36

<sup>50</sup> *Ibid.*, 59-60.



Alle hjelpere som arbeider med unge som selvskader, trenger støtte fra sin leder, kollegaer og kanskje også i form av formell veiledning. Det bør være lav terskel for å motta veiledning, da det i mange tilfeller er en forutsetning for å drive effektivt og faglig forsvarlig arbeid. Å gi støtte til en hjelper som arbeider med unge som skader seg selv, kan handle om å gi mulighet for å avreagere, hjelp til selvrefleksjon, praktisk støtte i en konkret situasjon, utveksling av idéer, opplæring, anerkjennelse, erfaringsutveksling eller diskusjon. I mange sammenhenger er selvskadingsproblematikken noe som vedgår flere hjelpere. Da kan kollegastøttegrupper være aktuelt for gjensidig støtte. Disse kan drives internt eller på tvers av arbeidsplasser.<sup>51</sup>

#### 4.0 Menighet som tros- og omsorgsfelleskap

Denne studien søker å finne ut av hvordan ungdommer opplever det å tro på Gud og være en del av et kristent ungdomsarbeid, og hvordan det kristne fellesskapet kan møte disse ungdommene. For å kunne si noe om hvordan vi som menighet kan eller bør møte disse, er det nødvendig å vite noe om hva en menighet er. I min sammenheng vil jeg spise dette mot et omsorg- og fellesskapsperspektiv, da dette er mest relevant for problemstillingen og det som kommer frem i empirien. Som utgangspunkt for utgreiingen vil jeg bruke et kapittel fra boken *Restoring life in Christ*<sup>52</sup>, som beskriver det kristne omsorgsfellesskapet ut ifra tre dimensjoner: *κοινωνία*, *μαρτυρία* og *διακονία*, og knytter dem til sjelesorgen. Den første delen av dette kapitlet er også delt opp etter disse tre temaene. Jeg vil også vise koblingen mellom ekklesiologi og sjelesorg avslutningsvis etter hvert tema. I underkapitlet om *κοινωνία* (4.1) vil jeg supplere med et kapittel om kirken som *fellesskap med hverandre*, fra boken *Den virkelige kirke*<sup>53</sup>. Empirien viser at informantene hadde svært delte erfaringer med lovsang. Jeg har derfor prioritert å skrive et avsnitt om lovsang i underkapitlet om *κοινωνία*. Her vil jeg benytte to norske artikler av Tone Stangeland Kaufmann<sup>54</sup>. Videre vil jeg

---

<sup>51</sup> Ibid., 60-61.

<sup>52</sup> Engedal, "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 52-70.

<sup>53</sup> Harald Hegstad, *Den Virkelige Kirke: Bidrag Til Ekklesiologien*, vol. nr. 19, Kifo Perspektiv (Trykt Utg.) (Trondheim: Tapir akademisk forl., 2009), 87-107.

<sup>54</sup> Tone Stangeland Kaufman, "Bærekraftig Lovsang? : Om Lovsangen I Den Kristne Ungdomskulturen Som Et Uttrykk for Kristen Spiritualitet," (2008). "Ung Lovsang. En Introduksjon Til Karismatisk Lovsang Og Dens Gjennombrudd I Den Kristne Ungdomskulturen I Norge.," *ΙΧΘΥΣ :Menighedsfakultetets Studenterblad* 35, no. 1 (2008).

benytte Den Norske Kirkes *Plan for diakoni* i underkapittelet om διακονία<sup>55</sup> (4.2), og i underkapittelet om μαρτυρία (4.3) vil jeg tilpasse temaet til funn fra empirien, ved å skrive et avsnitt om *skam, skyld og synd*. Her vil jeg bruke Marie Farstads "*Skammens spor*"<sup>56</sup> og Jan Olav Henriksens "*Imago Dei*"<sup>57</sup>. Endelig, i avsnittet som sammenfatter det sjelesørgeriske aspektet, vil jeg supplere teksten med en artikkel av Jennifer A. Watts og et bidrag fra Westers et al.<sup>58</sup>. Artiklene vil presenteres i de aktuelle underkapitlene.

#### 4.1 Kirken som κοινωνία

κοινωνία (*koinonia*) er gresk og oversettes til norsk *felleskap*, som er det begrepet som best kan dekke det greske koinonia. I mangel av en presis og dekkende oversettelse, brukes ofte koinoniabegrepet i sin greske (eventuelt latinske *communio*) form i litteraturen.

Koinonia beskriver fellesskapsaspektet i kirken. Det handler om å ta del i det samme fellesskapet, slik det er beskrevet i 1 Kor 10,16-17: "*Velsignelsens beger som vi velsigner, gir det ikke del i Kristi blod? Brødet som vi bryter, gir det ikke del i Kristi kropp? Fordi det er ett brød, er vi alle én kropp. For vi har alle del i det ene brød.*" Paulus beskriver fellesskapet i nattverden som et forhold både mennesker i mellom, og mellom Gud og mennesker. Fellesskapet innebærer at de troende, ved å ha fellesskap i Gud, er delaktige både i Kristi lidelse, død og oppstandelse (Fil3,10; 1 Pet 5,1). De er også delaktige i en felles tjeneste (Fil 1,5). Et særlig relevant perspektiv for min problemstilling er de troendes felles delaktighet i *hverandres* lidelse og trøst, slik Paulus uttaler det i 2 Kor 1,7: "*Vårt håp for dere står fast. For vi vet at slik dere har del i lidelsen, har dere også del i trøsten*"<sup>59</sup>. Han beskriver også fellesskapet som særlig tett i Fil 2,1-5: de troende skal være *ett* i sjel og sinn, og de skal ha Kristus som forbilde og oppfordres til å vise samme sinnelag som Han.

De troende oppfordres til å la fellesskapet i Den Hellige Ånd prege fellesskapet dem i

<sup>55</sup> Plan for Diakoni I Den Norske Kirke, (Oslo: Den norske kirke, Kirkerådet, 2008).

<sup>56</sup> Marie Farstad and Jan-Olav Henriksen, *Skammens Spor: Avtrykk I Identitet Og Relasjoner*(Oslo: Conflux, 2011).

<sup>57</sup> Jan-Olav Henriksen, *Imago Dei: Den Teologiske Konstruksjonen Av Menneskets Identitet*(Oslo: Gyldendal akademisk, 2003).

<sup>58</sup> Watts, "Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to Self-Injurers.;" Westers et al., "An Exploration of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Religious Coping."

<sup>59</sup> Se også Fil 4,14

mellom. Å *vise det samme sinnelaget* som Kristus, å *elske hverandre* og *vise gjensidig kjærlighet* i det kristne fellesskapet, står som et ideal i den første kristne kirke. Det kommer frem av en rekke bibeltekster, først og fremst i brevlitteraturen, men også i Jesusord i evangeliene.<sup>60</sup> I 1 Kor 12,12-26 gis det et særlig godt bilde av forholdet mellom de troene og Kristus, og de troene i mellom.<sup>61</sup> Menigheten beskrives som én kropp med mange lemmer hvor alle er like viktige og gjensidig avhengige av og ansvarlig for hverandre. Det gis en særlig oppfordring om å ta vare på de svakeste lemmene, og i vers 26 uttrykker Paulus at "*om ett lem lide, lider alle de andre med*". Dette siste verset er særlig viktig i vår sammenheng, og vil bli drøftet videre i kapittel 6.0.

Når Engedal beskriver kirken som κοινωμία, viser han til et *familiefellesskap*. Da Jesus kalte disiplene til etterfølgelse, inviterte Han dem også til å leve i relasjon med seg, og med hverandre. Dette fellesskapet og relasjonen til Jesus som livets kilde, former kristent liv overalt, også i dag. Livet i Guds rike preges av samhørighet, gjensidig avhengighet og gjensidig tilhørighet, som en familie hvor gjensidig tilhørighet og omsorg er til fordel for alle. NT formidler hvordan denne gjensidige omsorgen omfatter både sosiale, materielle, følelsesmessige og åndelige dimensjoner. Alt dette går inn under det Engedal kaller *den horisontale dimensjonen* av sjelesorgen. Dette er beskrevet mange steder i NT (Joh 3-4; 2 Kor 8-9). Alle som tror, er forent i Kristus og med hverandre. Dette er først og fremst til velsignelse og glede, men innebærer også felles ansvar og gjensidig omsorg, slik vi så det uttrykt i 1 Kor 12.<sup>62</sup>

Patton refererer i boken "*Pastoral care in context*" til Parker Palmer og bidrar her med et nytt perspektiv i denne saken. Palmer mener at når geistlige og leke sier de ønsker et "kristent fellesskap", refererer de til det motsatte av hva fellesskap i samfunnet generelt er; istedenfor konflikt, skal kirken ha komfort; istedenfor avstand mellom mennesker, skal kirken ha intimitet; istedenfor kritikk, skal kirken ha bekreftelse. Han setter spørsmålsteget ved et slikt "idealfamiliebilde" av fellesskap og hevder at det gir oss en feilaktig forståelse og

---

<sup>60</sup> Hegstad, *Den Virkelige Kirke: Bidrag Til Ekklesiologien*, nr. 19, 87-90. Hegstad oppgir en rekke bibelhenvisninger: Joh 13,34f; 15,12; Rom 12,10; 13,18; Gal 5,13; Ef 1,16; 4,2; Kol 3,14; 1 Tess 3,12; 4,9f; 2 Tess 1,3; Filem 5; 1 Pet 1,22; 3,8; 4,8; 1 Joh 3,11; 1 Joh 2,10; 4,7.11; 2 Joh 5.

<sup>61</sup> Ibid., 88-89.

<sup>62</sup> Ibid., 87-90.

opplevelse av fellesskapet, og at det tvinger medlemmene av fellesskapet til å gjemme de vanskelige sidene av livet. Han mener at en slik kirke forsøker å eliminere alt som er annerledes og kultivere det kjente. En slik kirke vil aldri ønske det som er annerledes, og vil heller ikke tillate det som er annerledes i hver enkelt av oss å komme til overflaten.<sup>63</sup> Det er ingen direkte motsetning mellom Palmer og Engedal, men det er en spenning mellom disse to perspektivene som er interessant i forhold til de empiriske funnene. Jeg vil komme tilbake til dette i drøftingen (6.1.2). I det følgende vil jeg se på hvordan koinonia kan knyttes til sjelesorgen.

#### 4.1.1 Κοινωνία og sjelesorg

I følge Engedal angår kirken som κοινωνία sjelesorgen på tre områder:

- 1) Sjelesorgen skal omfatte alt som truer menneskets verdighet, det være seg materielle, sosiale eller spirituelle anliggender. Det innebærer omsorg for syke, fattige og sosialt marginaliserte.
- 2) Sjelesørgeren er kalt av kirken, og sjelesorg er da ikke et privat og individuelt valg, men en tjeneste som er en del av en større kontekst i en kristen menighet.
- 3) Sjelesørgeren må erkjenne at lidelsen og de individuelle historiene han/hun støter på gjennom sin tjeneste, angår hele menigheten. Han/hun må dermed stille spørsmål ved hvorvidt den lidelsen som kommer til uttrykk i de sjelesørgeriske relasjonene kan være en konsekvens av destruktive mønstre i menigheten. Han/hun må også lete etter måter menigheten kan bidra til heling på. Dermed vil både ritualer, forvaltning av sakramenter, bønn og felles tilbedelse være høyst relevant som en del av den sjelesørgeriske tjeneste.

Sjelesorgen er altså en integrert del av kirkens helhetlige praksis. Den er ikke begrenset til noen spesiell anledning eller utvalgte personer, men omfatter det kristne menighetsfellesskapet som helhet.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Engedal, "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 60-61.

<sup>64</sup> John Patton, *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care* (Louisville, Ky: Westminster/John Knox Press, 1993), 22.

#### 4.1.2 Lovsang

Jeg har prioritert å skrive et eget underkapittel for å gjøre rede for den moderne lovsangen. Jeg har mye empiri knyttet til lovsang og bønnensamlinger, og jeg ønsker derfor å gjøre dette til et tema i drøftingskapittelet. Den litterære kilden i dette avsnittet er to artikler av Tone S. Kaufmann<sup>65</sup>. Dette temaet vil bære preg av et forkynnesperspektiv, men på bakgrunn av den felles tilbedelsen lovsangen representerer, jamfør 4.1.1, punkt 2, har jeg plassert dette temaet i sammenheng med den ekklesiologiske utleggingen av kirken som koinonia.

Lovsang omfatter alt fra nattverdsliturgiens "sanctus" til sanger fra Taizé- eller Ionatradisjonen og til den moderne lovsangen som jeg vil konsentrere meg om her. Med moderne lovsang viser jeg til den karismatiskpregede lovsangstradisjonen som har preget de kristne ungdomsmiljøene de siste 10-15 årene. Tradisjonen kjennetegnes av relativt enkle sangtekster med et populærmusikalsk stil. Oftest ledes lovsangen av en lovsangsleder eller et lovsangsteam med band.<sup>66</sup>

Pietistene hadde hatt en kritisk og pessimistisk holdning til populærkulturen, mens de evangelikale fra 1960-årene og fremover begynte å se den som et middel i evangelieforkynnelsen. Musikk og sanger med åndelig innhold ble etterhvert brukt som et virkemiddel for å nå ut med evangeliet til de unge. Følgelig fremstår i dag mange evangelikale og karismatiske miljøer som svært kulturpositive, og de ser de mange muligheter for evangelieforkynning som ligger i den postmoderne kulturen.<sup>67</sup>

Det er mange kritiske røster knyttet til den moderne lovsangen. Kritikken handler i korte trekk om at tekstene er for grunne, budskapet for snevert, både musikken og poesien har dårlig kvalitet, det er fokus på opplevelse fremfor sannhet, den fremmer en type "konsert- og underholdningskristendom, representerer et musikk-syn som gjør at musikken får en

---

<sup>65</sup> *Plan for Diakoni I Den Norske Kirke*. 7.

<sup>66</sup> Kaufman, "Bærekraftig Lovsang? : Om Lovsangen I Den Kristne Ungdomskulturen Som Et Uttrykk for Kristen Spiritualitet."; *Ung Lovsang. En Introduksjon Til Karismatisk Lovsang Og Dens Gjennombrudd I Den Kristne Ungdomskulturen I Norge..*"

<sup>67</sup> Kaufmann, *Ung Lovsang. En Introduksjon Til Karismatisk Lovsang Og Dens Gjennombrudd I Den Kristne Ungdomskulturen I Norge..*"

usunn makt og lovsangen får for stor plass og blir for viktig.<sup>68</sup> Noe av dette angår de empiriske funnene spesielt, og vil bli kommentert ytterligere i de neste avsnittene.

*"Dette kunne med en litt annen tekst vært en slow-dance popballade, skriver Kaufmann i sin analyse av Tim Hughes' "Here I am to worship". Sangene appellerer således i svært stor grad til det emosjonelle. "Teksten får tydelig frem ett av de nyere lovsangenes paradoks; nemlig at Gud samtidig både er høyt opphøyet og intimt nær". Kaufman beskriver gudsbildet i en del av lovsangene som "Den intime majestet" på bakgrunn av tekstenes ofte svært erotiske preg.*<sup>69</sup>

Den moderne lovsangen søker å legge til rette for et personlig møte med Gud. Dette kommer til uttrykk i en rekke av de nyere lovsangene. Kaufman bruker Rudi Mynteviks "Gud din skjønnhet" som eksempel på en slik lovsang. Her skjer et kjærlighetsmøte med den opphøyde og mektige Gud innfor Hans trone, og både følelses- og viljesaspektet uttrykkes eksplisitt; "Jeg kjenner du er nær / jeg vil bare være her." Kaufman mener denne teksten er svært representativ for de nye lovsangene. Det forutsettes at man skal kunne *erfare* Guds nærvær mens man "er i tilbedelse". Den nære, personlige relasjonen mellom tilbeder og Gud og kjærlighetsmøtet dem i mellom beskrives særlig i de *refleksive* kjærlighetssangene (lovsanger med et spesielt fokus på selve lovsangshandlingen her og nå)<sup>70</sup>. Temaer som Guds kjærlighet, den opphøyde Kongen, og Gud som kan møte vår lengsel og våre behov, uttrykkes i mange lovsanger tydeligere enn Guds nåde. Kaufman tenker seg at mange av lovsangene *forutsetter* mye teologi i stedet for at den blir uttrykt eksplisitt gjennom tekstene. "Dermed er det mulig at mange av dem som synger automatisk assosierer Guds kjærlighet og Guds nærhet med Guds nåde når de synger om dette."<sup>71</sup>

En bærekraftig spiritualitet må kunne bære også i de vonde dagene gjennom sorgen, savnet og smerten. Minst like viktig er det å unngå lettvinløsninger i forhold til komplekse problemstillinger og vanskelige erfaringer.<sup>72</sup> De moderne lovsangene kritiseres ofte for å ha et snevert og ensidig innhold som utelater klage- og læretekster fra repertoaret til fordel for

---

<sup>68</sup> Ibid.

<sup>69</sup> Tove Rustan Skaar, *Inn I Tilbedelsen: Den Nye Lovsangstradisjonen* (Oslo: Verbum, 2007), Del II:55-78.

<sup>70</sup> Kaufman, "Bærekraftig Lovsang? : Om Lovsangen I Den Kristne Ungdomskulturen Som Et Uttrykk for Kristen Spiritualitet," 18.

<sup>71</sup> Ibid., 18-19.

<sup>72</sup> Ibid., 20.

enkle gladsanger. Slik redigeres en del av livet med Gud bort, og lovsangen gir et sminket og ufullstendig bilde av livet og troen.<sup>73</sup>

En del av kritikken mot tekstene er også rettet direkte mot språkbruk. Ord som *"kjenne, elske, beundre, Guds favn, hjerte, fryde seg over"* er mye brukt, og atmosfæren er gjerne preget av intimitet og sentimentalitet. Lovsangernes uttrykk er ofte sensuelt og hengivent, og mange opplever summen av dette som ubehagelig og unaturlig og synes det er vanskelig å delta med oppriktighet.<sup>74</sup>

Ytterligere en kritisk stemme er Vaughan Roberts, som advarer mot at opplevelsen blir det primære mål for lovsangen. Guds nærvær identifiseres dermed med erfaring og opplevelse, og et sant møte med Gud assosieres med en bestemt musikkstil. Dersom erfaringen skulle utebli, kan dette sette selvs trosvissheten på prøve, mener han.<sup>75</sup> Kaufman refererer Leech, og oppfordrer lovsangskulturen til refleksjon rundt det Leech kaller *ørkenspiritualitet*, å *"søke Gud bortenfor de gode følelsene og den åndelige tilfredsstillelsen. Ekte møter med Gud finner ofte sted i det karrige og nakne"*<sup>76</sup>. På samme tid må det vises interesse og respekt for til ungdommenes egen musikkultur og –stil, uavhengig av ens egne meninger, spesielt hva gjelder personlig smak. Ungdomsledere må være seg bevisst ungdommenes erfaringer og opplevelser av lovsangene som hellige sanger. Det er imidlertid nødvendig å ha kloke ungdomsledere med god åndelig dømmekraft og evne til å skjelne mellom det sunne og det usunne og som kan avsløre det som er falskt, uten å falle i den ene eller den andre grøften.<sup>77</sup>

## 4.2 Kirken som *διακονία*

*διακονία* (diakonia) oversettes fra gresk til "tjenende". I denne sammenhengen har det en vid betydning og handler om Guds altomfattende bekymring for verden i nød og hans kall til menneskene om å følge Jesus og hans tjeneste for nødlidende mennesker. Kirkens diakonia handler i så måte om kirken som solidarisk og tjenende overfor mennesker i nød. I lys av dette forstås kirkens oppgave med et bilde av en tjener, slik det står skrevet for eksempel i

---

<sup>73</sup> Ibid., 22.

<sup>74</sup> Skaar, *Inn I Tilbedelsen: Den Nye Lovsangstradisjonen*, 58.

<sup>75</sup> Ibid., 60.

<sup>76</sup> Kaufman, "Bærekraftig Lovsang? : Om Lovsangen I Den Kristne Ungdomskulturen Som Et Uttrykk for Kristen Spiritualitet," 23.

<sup>77</sup> Vaughan Roberts i: Skaar, *Inn I Tilbedelsen: Den Nye Lovsangstradisjonen*, 66.

Matt 20,28. Jesus prioriterte mennesker som av ulike grunner stod på utsiden av det sosiale eller religiøse fellesskapet. Det var også dette han kalte disiplene til.<sup>78</sup> Diakonien har fra kirkens begynnelse vært en del av dens vesen, selv om organisering og former har forandret seg gjennom tiden. Det diakonale arbeidet som finnes i dag, har sitt utgangspunkt i den protestantiske fornyelsen av diakonien som fant sted på 1800-tallet.<sup>79</sup> I Den Norske Kirkes "*Plan for diakoni*" beskrives diakonien både som noe det troende mennesket *er* og noe det *gjør*. Diakonien er en del av det troende menneskets liv. Kristus gav seg selv for oss, og slik skal også vi gi vårt liv til andre (1 Joh 3,16). Diakoni er å være preget av barmhjertighet (Luk 6,36), og dens forankring er Guds forsoningsverk i Kristus (Kol 1,19-20).<sup>80</sup> Viktigheten av en handlingsorientert omsorg tydeliggjøres også gjentatte ganger hos blant annet Paulus og Johannes (1 Joh 3,16-18; 2 Kor 8-9; Rom 15). Den grunnleggende meningen i kirkens diakoni er å inkarnere Guds kjærlighet og omsorg for mennesker, ikke bare i ord og forkynnelse, men i konkrete handlinger og helbredende praksis i møte med lidelse og nød.<sup>81</sup> Å gjøre troen og omsorgen handlingsorientert, er å spørre om igjen og om igjen (jamfør fortellingen om den barmhjertige samaritan i Luk 10,29-37): Hvem er min neste? Det innebærer også å stille seg til disposisjon, både som fellesskap og enkeltindivid, og spørre: "Hva vil du jeg skal gjøre for deg?" (Luk 18,41) og å oppsøke marginaliserte, syke, sultne, tørste og isolerte (Matt 25,35ff). Evnen og muligheten til å gi og behovet for å motta omsorg, vil veksle gjennom livet, og det vil variere mellom mennesker med ulike livsbetingelser og endringspotensiale.<sup>82</sup> Vanskelige livssituasjoner kan ikke alltid endres. Der endring ikke er mulig, er diakoniens oppgave å være til stede, lindre livssmerte og selv tåle møtet med lidelsen, og å gå et stykke livsvei sammen med den lidende.<sup>83</sup>

"*Plan for diakoni*" deler diakonien inn i tre hovedkategorier:

- 1) *Allmenn diakoni* handler om hverdagslige situasjoner i menighetslivet, hvor fellesskapet og enkeltmennesket utfordres i møte med medmenneskers større eller mindre livskriser.

---

<sup>78</sup> Engedal, "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 64.

<sup>79</sup> Ibid., 63.

<sup>80</sup> *Plan for Diakoni I Den Norske Kirke*. 6.

<sup>81</sup> Ibid., 5.

<sup>82</sup> "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 64.

<sup>83</sup> *Plan for Diakoni I Den Norske Kirke*. 5-6.



- 2) *Organisert diakoni* er det diakonale arbeidet som utføres av kirkens diakoner og diakonimedarbeidere på vegne av kirken og menigheten. Retningslinjer for dette arbeidet utarbeides av menighetsråd og fellesråd og ledes av diakonen.
- 3) *Spesialisert diakoni* utøves i diakonale og diakoniorganisasjoner som nasjonalt og internasjonalt utøver sitt virke forankret i Den norske kirkes bekjennelse.<sup>84</sup>

Det er spesielt den allmenne og den organiserte diakonien som utfordrer min problemstilling og som informantene har sagt noe om. Dette vil jeg komme tilbake til i drøftingen.

#### 4.2.1 *διακονία* og sjelesorg

Engedal knytter *διακονία* og sjelesorg sammen på tre områder:

- 1) Diakonia er begrunnet i Jesu tjenende handling. Sjelesorgen søker å ha Jesu liv og gjerning som forbilde i møte med lidelse, det vil si å lede menneskers liv i lys a Guds vilje.
- 2) Sjelesorgen bærer diakoniens signatur ved å hjelpe mennesker med praktiske og konkrete handlinger. Fordi sjelesørgeren er utrustet til å gå i dybden og se kompleksiteten i individuell og familiær lidelse, er hun/han i stand til å hjelpe på en individuell måte. Det gjør at sjelesørgeren står i en særskilt posisjon, med en spesiell mulighet til å representere kirkens diakonale kall.
- 3) Jesus var opptatt av den sosiale og religiøse kulturen på sin tid. Sjelesørgeren må være bevisst samfunnsdebatten og undertrykkelse av de marginaliserte for å finne ut av hva slags emosjonelle konflikter, sosial undertrykkelse og eksistensielle problemer som karakteriserer et gitt samfunn. Bare slik kan kirken gi adekvat hjelp til mennesker i nød.<sup>85</sup>

#### 4.3 Kirken som *μαρτυρία*

Det greske *μαρτυρία* betyr *vitne* og refererer i denne sammenhengen til kirkens kall til å forkynne evangeliet til hele verden. Verden trenger frelse, og det finnes bare en Frelser.

---

<sup>84</sup> Ibid., 11.

<sup>85</sup> Ibid., 7.

Forkynnelsen av evangeliet og Jesu gjenkomst må derfor være apostlenes absolutt høyest prioriterte oppgave og en integrert del av kirken. Dette er hovedbudskapet i misjonsbefalingen.<sup>86</sup>

#### 4.3.1 Virkningen av forkynnelse

Martyria, i sin mest eksplisitte form, er forkynnelsen av Guds ord til menigheten, i form av en preken, andakt eller tale (heretter brukes *preken* som en felles betegnelse for flere typer muntlig forkynnelse). Homiletikken favner vidt, men for min problemstilling finner jeg det spesielt relevant å fokusere på forkynnelsens *virkning* på tilhøreren, og da spesielt tilhørere som tynges av skam.

Tradisjonelt sett har kirken vært mer opptatt av innhold enn av virkning i prekenarbeidet. En preken vil bevege tilhørerenes vilje og emosjoner og er således alltid mer enn de ordene som blir sagt.<sup>87</sup> I møte med selvskadere blir dette perspektivet særlig viktig, noe som kommer klart fram og understrekes i det empiriske materialet. Ordet "*virkning*" viser i denne forbindelsen nettopp til den bevegelsen som skjer hos tilhøreren, både mens prekenen høres og i etterkant. Virkningen er ikke fastlagt, men varierer avhengig av hvem som hører den. Ett og samme innhold høres ulikt ut i forskjellige sammenhenger og fra menneske til menneske, og også hos det samme menneske fra gang til gang. Hva som oppfattes av tilhøreren er delvis unndratt predikantens innflytelse, men bevisst bruk av stemme, kroppsspråk, ordvalg og prekenform, vil likevel være nyttige verktøy i arbeidet. Det hører derfor med til prekenforberedelsen å tenke igjennom hvordan innholdet vil virke på den aktuelle forsamlingen på det aktuelle tidspunktet. En preken som oppfattes som et frigjørende evangelium for noen, kan for andre oppfattes som domsord.<sup>88</sup> Informantene i denne studien tematiserer *skam* som noe som preger dem. En bevisst refleksjon rundt skammens vesen og virkning, og forholdet mellom skam, skyld og synd, vil derfor være spesielt nyttig i prekenforberedelsene av hensyn til tilhørere som tynges av skam.

---

<sup>86</sup> "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 65.

<sup>87</sup> Halvor Nordhaug, *-Så Mitt Hus Kan Bli Fullt: En Bok Om Prekenen* (Oslo: Luther, 2000), 195.

<sup>88</sup> *Ibid.*, 195-99.

### 4.3.2 Skam, skyld og synd

Flere av informantene ser ut til å gjøre en sammenblanding av begrepene skam, synd og skyld. Jeg ser det derfor nødvendig å redegjøre kort for disse begrepene. Jeg vil drøfte dette i lys av empirien i underkapittel 6.1.1.

Synd, skyld og i noen grad også skam, har vært temaer teologien har beskjeftiget seg med. Marie Farstad hevder likevel at kirken, på lik linje med samfunnet forøvrig, har oversett skammens betydning som et eksistensielt fenomen for mennesket. De tre begrepene har dessuten ikke vært definert tilstrekkelig i forhold til hverandre, slik at det har vært lett å sammenblande betydningen av dem. Teologien må ikke bare redegjøre for læren om Gud, den må sette menneskelivet og mennesket som skapning i forbindelse med Gud, og se hvem Gud og mennesket er i forhold til hverandre. Først da kan det snakkes sant om menneskets erfaringer med skam i en teologisk ramme av mennesket som skapt i Guds bilde og som verdifullt og ukrenkelig.<sup>89</sup>

Jan-Olav Henriksen forklarer forholdet mellom synd og skyld som følger: skyld er knyttet til bestemte handlinger eller svikt som går i mot de gjeldende kollektive normer som en person er underlagt. Synd er det som dypest sett skiller mennesket fra Gud. Forholdet mellom synd og skyld er imidlertid omvendt av hva en kan få inntrykk av. Skylden er en konsekvens av synden; fordi mennesket er syndig, pådrar det seg skyld både overfor Gud, sine medmennesker og seg selv. Synd handler altså ikke om negative handlinger, men er et uttrykk for det som er ødelagt i forholdet mellom Gud og mennesker.<sup>90</sup>

Gregersen skriver i artikkelen "*Guilt, shame and the face of God*", at synd ikke må forstås som ulike grader av moralske lovbrudd. Den må heller ikke vurderes eller identifiseres med den følelsen av skyld den enkelte måtte kjenne på. Forkynnelse om synd bør fokusere på at ingen er mindre syndig enn en annen. Når synd formidles i generelle termer, vil den verken føre til uberettiget skyldfølelse eller til en intellektualisering av skylden.<sup>91</sup> Marie Farstad

---

<sup>89</sup> Farstad and Henriksen, *Skammens Spor: Avtrykk I Identitet Og Relasjoner*, 257.

<sup>90</sup> Henriksen, *Imago Dei: Den Teologiske Konstruksjonen Av Menneskets Identitet*, 219.

<sup>91</sup> Niels Henrik Gregersen, "Guilt, Shame, and the Face of God," in *Loving God with Our Minds: The Pastor as Theologian: Essays in Honor of Wallace M. Alston*, ed. Michael Welker and Cynthia A. Jarvis (Grand Rapids, Mich: Eerdmans, 2004), 148.

kommenterer Gregersen og mener at en slik formidling av synden vil virke frigjørende i den antropologiske forståelsen, og kunne hindre at forkynnelse og kristen praksis gir næring til skam.<sup>92</sup>

Mens skyld retter seg mot handlinger og valg, dreier skam seg om en opplevelse av feil og mangler ved *selvet*. Mens skylden er en følge av å *gjøre* feil, er skammen en opplevelse av å *være* feil. Skammen kan således ikke rettes opp i ved å be om tilgivelse, beklage eller gå til skriftemål. Skyld og skam opptrer ofte sammen, men har fenomenologiske ulikheter. Kort beskrevet er det 1) Høyere grad av psykisk smerte forbundet med skam enn med skyld, 2) Skammen viser seg fysisk/kjennes emosjonelt som et behov for å gjøre seg liten eller usynlig, mens skylden kommer til uttrykk gjennom spenning, gnagende samvittighet og behov for å beklage, 3) Som et indre forsvar forsøker skammen å fortrenge en del av selvet, mens skylden ønsker å fortrenge en del av atferden og 4) Skammen motiverer til flukt, gjemsel eller til å slå tilbake, mens skyld motiverer til bekjennelse, bønn om tilgivelse og bot.<sup>93</sup>

Sjelesorg og forkynnelse er også nært knyttet sammen.

### 4.3.3 Μαρτυρία og sjelesorg

μαρτυρία er relevant for kirkens sjelesørgeriske tjeneste.

- 1) Sjelesorg er en vesentlig del av kirkens kall til å forkynne evangeliet og helbrede syke. Sjelesorg formidler Guds omsorg for mennesker i nød, i ord og i handling.
- 2) Sjelesorgen har ulike elementer. Sjelesørgeren vil *lytte* aktivt. Hun/han vil *si* noe. Forbønn, bønn, Bibel, sakramenter og skriftemål inngår. Sjelesørgeren er et vitne om Guds nåde og Hans vilje til å hele menneskers brukne liv.

Sjelesørgeren vil høre med *to ører*. Ett vil lytte til konfidentens historie, og ett vil lytte til Gud. På denne måten kan konfidenten hjelpes til å se livet sitt i lys av Guds kjærlighet til menneskeheten gjennom Jesus Kristus. Μαρτυρία handler om vitne om Guds evige barmhjertighet og trofasthet i Kristus og Hans vilje til å forsone menneskehetens sår.<sup>94</sup>

<sup>92</sup> Farstad and Henriksen, *Skammens Spor: Avtrykk I Identitet Og Relasjoner*, 258.

<sup>93</sup> Ibid., 33-34.

<sup>94</sup> Engedal, "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 63.

#### 4.4 Sjelesorg i møte med selvskadende ungdom

Gjennom nasjonale og internasjonale litteratursøk har jeg kun funnet to artikler som tar for seg selvskading i en kristen kontekst. Artikkelen "*Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to self-injurers*"<sup>95</sup> fokuserer på sjelesorg i møte med selvskadende ungdom, mens "*An exploration of an adolescent nonsuicidal self-injury and religious coping*"<sup>96</sup> er en empirisk studie av sammenhengen mellom grad av religiøsitet og religiøs mestring, og selvskading. I følge Westers et al er deres arbeid et pionerarbeid, og det er derfor nærliggende å tro at det finnes svært lite litteratur om dette temaet. I det følgende vil jeg benytte utdrag fra disse to artiklene for å gjøre rede for noen nyttige momenter i forhold til sjelesorg i møte med selvskadingsproblematikk.

Watts gir i sin artikkel noen forslag til hvordan sjelesorgen best kan møte ungdom som selvskader. Å finne selvskaderne krever en evne til å se det som *ikke er synlig*: jenta som går i lange ermer i solsteiken og gutten som til stadighet har "sloss med katten sin". De kan spørres direkte om selvskading, men som spør må være forberedt på svaret slik at uheldige reaksjoner som sinne eller forakt kan unngås. Selvskaderen må få *smerten* og det som motiverer henne til å selvskade bekreftet som reelt. Først da vil hun kjenne seg sett og kan åpne for alternative mestringsstrategier. Hjelperen må på samme måte være oppmerksom på de som ikke snakker og forsøke å høre det som ikke blir sagt. Hjelperen må spørre og forsøke å forstå. Selvskaderen må *lyttes i tale*.<sup>97</sup>

Watts foreslår at det kan gis forbønn til selvskadere på samme måte som bønn for syke, enten med presten alene tilstede, eller med venner og/eller familie tilstede som støtte. Hun understreker at dette er et rituale som bør brukes for den som har sluttet eller som ønsker å markere en endring, eller for den som ønsker å slutte og som vil søke Den Hellige Ånd for hjelp og støtte. Forbønn er et rituale som ikke må presses på noen og bør ikke brukes overfor en som er midt oppe i det, mener Watts.<sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> Ibid., 66.

<sup>96</sup> Westers et al., "An Exploration of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Religious Coping."

<sup>97</sup> Watts, "Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to Self-Injurers," 41-42.

<sup>98</sup> Ibid., 45.

I artikkelen "*An exploration of an adolescent nonsuicidal self-injury and religious coping*"<sup>99</sup> undersøkte forfatterne sammenhengen mellom religiøs mestring og religiøsitet blant ungdommer som selvskadet, og den funksjonen selvskadingen hadde for dem. De beskriver to typer religiøs mestring: *Positive religious coping* (PRC) og *negative religious coping* (NRC). De som bruker PRC, søker støtte hos Gud i vanskelige situasjoner, og de evner å gi negative hendelser mening gjennom troen. De som bruker NRC forklarer lidelse og vonde erfaringer som straff fra Gud, og de stiller seg tvilende til Guds støtte.

Forfatterne mente at for selvskadere som bruker *positive religious coping* (PRC) kan det være nyttig å bruke tro og trosfellesskap bevisst som støtte til behandling, men også som en måte å hjelpe dem å kommunisere hvilke behov og følelser de har på en sunnere måte. For de som bruker NRC, mente de at behandlingen må fokusere på nye måter å holde ut og bearbeide vonde følelser på. De som brukte PRC søker støtte i Gud eller forklarer vonde erfaringer på en mer positiv måte gjennom troen. De som er i "kontakt med" troen sin får mer ut av den når de utsettes for stress. I behandling må de få hjelp til å skifte fokus fra "hvorfor straffer Gud meg?" til å søke tettere kontakt med Gud når de utsettes for emosjonell smerte. Kunnskap om tro kan hjelpe i behandlingen, mangel på kunnskap om tro, kan gjøre det verre. For de som betegner seg som "veldig" troende, men bruker NRC, kan troen bli det største problemet, større en selvskadingen. For dem kan et fokus på PRC i behandlingen virke positivt både på troen og på følelsene.

#### 4.5 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg gjort rede for tre grunnleggende dimensjoner av kirken og sett at sjelesorgen som individuelt tilpasset praktisk omsorg for mennesker i nød, er formet av og kommer til uttrykk gjennom disse dimensjonene. De troende beskrives som et tett fellesskap (koinonia); de er ett legeme, forent med hverandre og med Kristus. På bakgrunn av dette angår ett menneskes lidelse hele menigheten, og hele fellesskapet må tas med i betraktningen på søken etter årsak, så vel som løsning. Både ritualer, forvaltning av sakramenter, bønn og felles tilbedelse er høyst relevant som en del av den sjelesørgeriske

---

<sup>99</sup> Westers et al., "An Exploration of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Religious Coping."

tjeneste.<sup>100</sup> Diakonia begrunnes i Jesu tjenende handling med Jesu liv som forbilde i møte med lidelse. Den har således en selvsagt tilknytning til sjelesorgen som søker å hjelpe enkeltmennesker og undertrykte og marginaliserte grupper med konkrete handlinger.<sup>101</sup> Kirken som martyria, er kalt til forkynnelse av evangeliet og helbredelse av syke. Sjelesorgen formidler Guds omsorg for mennesker i nød, i ord og i handling, og der dermed også forbundet med Martyria. Gjennom å lytte til Gud og til konfidenten, gjennom å tale, og gjennom bruk av bønn, forbønn, Bibel, sakramenter og skriftemål, vil sjelesørgeren vitne om Guds nåde og kraft til å helbrede.<sup>102</sup> I forbindelse med kirken som martyria, har jeg gått nærmere inn på virkningen av forkynnelsen, hvor jeg har vist hvordan budskapet som forkynnes oppfattes ulikt fra menneske til menneske, og også fra gang til gang hos det enkelte mennesket. Jeg har belyst den moderne lovsangen, hovedsakelig fra et fellesskapsperspektiv, men har også gått inn på forkynnelsesaspektet og den emosjonelle appellen i lovsangen. I det siste underkapittelet tok jeg for meg sjelesorg spesifikt i møte med ungdom som selvskader. Her så jeg på sammenhengen mellom religiøs mestring og selvskading, og på noen forslag til fokus i møte med selvskading i en sjelesørgerisk kontekst.

---

<sup>100</sup> Engedal, "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling," 66.

<sup>101</sup> Ibid., 62.

<sup>102</sup> Ibid.

## DEL III Analyse

---

### 5.0 Analyse av det empiriske materialet

Forut for prosjektet hadde jeg en opplevelse av at kristen tro kunne være et kompliserende element så vel som en støtte, for den som skader seg selv. Jeg hadde noen hypoteser, men disse var fundert i egne erfaringer, snarere enn i forskningslitteratur. Erfaringer jeg har gjort meg gjennom livet, samtaler med noen aktuelle ungdommer og refleksjoner jeg har gjort sammen med praksisleder ved Det Teologiske Menighetsfakultet, Idun Strøm Sefland<sup>103</sup>, har vekket en interesse i meg for å grave dypere. Hva er det som gjør troen til et kompliserende element for noen selvskadere? Hva bør jeg, som fremtidig kirkelig ansatt, være oppmerksom på i møte med de aktuelle ungdommene? Hvordan kan troen og det kristne fellesskapet være en støtte for den som skader sin egen kropp? Det var disse, og lignende spørsmål, som lå til grunn for utformingen av intervjuguiden til prosjektet. Møtene med de seks unge jentene/kvinnene har gitt meg noen svar, og noen flere spørsmål.

Det empiriske materialet favner vidt, og prioriteringene i forhold til fokusområder er gjort ut ifra en helhetsvurdering av mengde empirisk materiale, antall respondenter som er opptatt av samme tema, hvor mange ulike perspektiver som kommer frem på samme tema, i hvilken grad noen utsagn støttes av andre utsagn og hvilke temaer jeg tenker har størst nytteverdi for meg selv og kirken for øvrig. Følgende temaer ble valgt som fokusområder:

- Fellesskapet – trygt eller triggende?
- Selvskading og forkynnelse
- Guds rolle i "selvskadingsrommet"

Problemstillingens første ledd søker å tegne et bilde av selvskadende ungdommers opplevelse av å tro på Gud, og det å være en del av et kristent ungdomsarbeid. For å finne ut av dette, ønsket jeg å snakke med informantene om de forhold som man vet er av betydning

---

<sup>103</sup> Idun Strøm Sefland og undertegnede skrev artikkelen "Når løsningen blir problemet", publisert i Ung teologi i 2011.



for selvskadende ungdom, og som også er særlig relevant i forhold til gudstro og kristne ungdomsmiljøer. For selvskadere generelt vet vi at opplevelsen av fellesskap, åpenhet versus tabu, og trygge, stabile relasjoner, er viktige forhold. Dette er også høyst relevante temaer i det kristne ungdomsarbeidet. Ved å fokusere på de temaene som er nevnt over, mener jeg å ha dekket disse områdene.

Som nevnt i kapittel 2.5 er informantene forskjellige. Dette vil prege hver enkelt informants fortelling. For at leseren skal få en dypere forståelse av informantenes historie, og lettere se sammenhengen mellom teori og empiri, vil jeg i det neste gi en kort presentasjon av informantene. Deretter følger en forklaring til transkriberingen av intervjuene og hvordan sitatene fremstilles i teksten, før jeg gir en tematisk presentasjon av funnene, i rekkefølgen som vist over. Alle navn er fiktive.

### 5.1 Presentasjon av informantene

Tone er 27 år gammel og har vært med i kristent barne- og ungdomsarbeid i ulike sammenhenger, både i Frelsesarméen, noen mer karismatiske sammenhenger, og i Den norske kirke. Hun har vært med både som deltaker og som leder. Hun skadet seg fra hun var 19 til hun var 23 år, og brukte selvskadingen for å lindre vonde følelser.

Ingrid Sofie er 23 år og har vært konfirmantleder i Den norske kirke siden hun var fjorårskonfirmant. Hun har vært aktivt selvskadende siden hun var 11-12 år. Tidligere kuttet hun seg for å roe angst og uro, og for å kommunisere indre smerte når ordene ble borte eller ble utilstrekkelige, men nå føler hun at effekten av kutting har avtatt. *"Nå er det bare et håp om at det skal funke."* Derfor har selvskadingen etterhvert gått over til andre former som overdoser med medikamenter og inntak av andre giftige stoffer, som gjør at det blir nødvendig med medisinsk behandling.

Ester er 27 år. Hun skadet seg hyppig da hun gikk på videregående, men også noe senere. Selvskadingen hadde hovedsakelig to funksjoner; for å straffe seg selv, og for å få utløp for følelser når hun ikke klarte å gråte. Av og til kunne selvskadingen også være et forsøk på å kommunisere smerten når språket ble utilstrekkelig. På videregående gikk hun på en kristen

internatskole drevet av en misjonsorganisasjon. Miljøet på skolen var primært det "ungdomsarbeidet" hun var en del av det meste av tiden som aktivt selvskadende.

Elin er 15 år og nettopp ferdig med ungdomsskolen. Hun har brukt selvskading for å straffe seg selv når hun føler at hun gjør feil eller er feil. Hun har skadet seg i ca. to år, men føler nå at hun er på vei ut av det. Hun er med i ungdomsarbeidet i frikirken.

Rachel er 25 år og har sin bakgrunn fra et karismatisk ungdomsmiljø. Hun skadet seg i ungdomsårene for å lindre en intens indre smerte, men er nå godt ute av det og har ikke skadet seg på ca. fem år.

Helen er 25 år og har sin kristne bakgrunn fra to forskjellige pinsemenigheter. Hun har også gått på bibelskole i regi av pinsemenigheten. Hun har kuttet seg siden hun var 14 år, men har dunket hodet i veggen fra hun var ca. ni år gammel. Hun selvskader fortsatt hyppig, for å flytte fokus fra en indre smerte til en ytre smerte. Til å begynne med var kuttingen en måte å kommunisere til aktuelle hjelpere at noe var galt.

## 5.2 Forklaringer til transkriberingen

Sitater gjengis i kursiv, men uten anførselstegn, slik: *sitat*. Unntak gjøres når kortere sitater gjengis i en sammenhengende tekst. Disse skrives i kursiv, med anførselstegn, slik: "*sitat*". I noen sitater siterer informantene andre mennesker eller egne notater fra dagbøker. Disse skrives i kursiv med anførselstegn, for eksempel slik: *Hun sa "hei, så koselig å se deg", da jeg møtte henne*. Noen sitater i intervjuene er lange, og har mange halve eller innskutte setninger, gjentakelser og til dels lange digresjoner. Disse sitatene blir ikke gjengitt i sin helhet, men redusert til det som angår saken, og slik at sitatet blir meningsbærende. Når jeg, som intervjuer, bruker mye bekræftende "småord", som "mm", eller "jah", har jeg fjernet disse, og laget ett sammenhengende sitat. De delene av sitatene som fjernes, erstattes med klammer og tre punktum, slik: (...). Jeg nevner selvskaderen med hunkjønn, hun eller henne. Dette er hovedsakelig fordi alle mine informanter er jenter, og må ikke forstås som at selvskading kun forekommer hos jenter.

### **Om begrepet "hjelper"**

Jeg ønsker ikke å avgrense den hjelpende instans til noen spesiell frivillig- eller yrkesgruppe. Målgruppen til dette arbeidet omfatter frivillige ungdomsledere og forbedere, så vel som diakoner, utdannede ungdomsarbeidere, prester og andre med kirkelig utdanning eller interesse for temaet. Derfor har jeg valgt å bruke det generelle begrepet *hjelper* om en som står i, eller potensielt kan komme til å stå i, en hjelperelasjon til en som selvskader.

## **5.3 Kristent fellesskap – trygt eller triggende?**

Kirken forener mennesker av alle folkeslag til én verdensvid kirke. Kirken er synlig i lokale menighetsfellesskap i ulike konfesjoner. Troen på Gud, og evangeliet om Jesus Kristus som verdens frelser, forener de kristne fellesskapene. Troen kommer til uttrykk gjennom gudstjenesteliv, ritualer og sakramenter, men konfesjonelle ulikheter og lokale variasjoner gir de forskjellige fellesskapene ulike preg.

Med *kristent fellesskap* forstår jeg i denne sammenhengen den kristne sosiale grupperingen som informantene er en del av. Det kan være en menighet, miljøet ved en skole som drives av en kristen organisasjon, eller de som er tilstede under en bibelcamp, festival eller leir i kristen regi. Jeg vil derfor også kunne snakke om "de ulike fellesskapene".

Menigheten er et fellesskap mellom Gud og mennesker, og mennesker imellom. I dette kapittelet vil hovedfokus være de sosiale og relasjonelle prosesser som utspiller seg i fellesskapet. Jeg har delt kapittelet inn to underkapitler: *Hvordan blir du møtt i fellesskapet?* og *Selvskading som tema i samtale*.

### **5.3.1 Hvordan blir du møtt i fellesskapet?**

Fellesskapet favner mye, både av aktiviteter og ulike relasjoner i kristent ungdomsarbeid, så vel som i andre sosiale fellesskap. I dette kapittelet vil jeg se på hvilke erfaringer informantene har fra hvordan ungdomsarbeidet eller menigheten, som et kristent, sosialt fellesskap, forholder seg til selvskadingen deres. Jeg ønsket å finne ut av i hvilken grad selvskading blir tematisert, hvordan informantene opplever seg sett og møtt og hvilke

forventninger de har til fellesskapet. Informantene fortalte om *unnvikelse, fasade og fordommer*, men også om *åpenhet og støtte*.

### **Unnvikelse og fasade**

Ingrid Sofie har mye erfaring med å snakke med mennesker i det kristne fellesskapet om selvskadingen sin. Hun forteller at det er svært få som har reagert direkte negativt når hun har snakket om selvskading, *”men likevel føler jeg på et vis at selvskading og kristendom er det ikke plass til i samme rom!”* Hun hadde forventet mer av kristne voksne, at det skulle være lett å få hjelp og prate om problemet. Hun opplever ofte at de ikke har noen svar, og at de bytter tema og forteller henne hvor flink hun er og forsøker å fokusere på alt det fine hun gjør i ungdomsarbeidet isteden.

Rachel opplever at det kristne fellesskapet har en fasade, hvor alt er så *”flott og fint”*. *”Man snakker så mye om at Gud redder den som har det trist og har sønderknuste hjerter(...), men så er det veldig mye ord.”* Hun føler at fellesskapets omsorg for hverandre baseres på fine ord og vendinger, som ikke egentlig har noen grobunn i fellesskapet. Ingen snakker direkte om det som er vondt, og det gjør det vanskelig å ta kontakt og be om hjelp.

### **Fordommer**

Elin har ikke tatt initiativ til å snakke om selvskadingen med noen i ungdomsarbeidet, og har i grunn ikke hatt noe ønske om det heller. Hun synes det har vært en påkjønning når sårene har blitt synlige, og har følt at når voksne har fått øye på dem, har de blitt så blendet av sår og arr, at de har mistet *Elin* av syne. Det har til og med ført til en endring i adferden deres.

*For det har jeg også merket, særlig i kristne sammenhenger, og da særlig voksne, som har gitt forbønn eller sånne ting. Hvis de har sett arr, eller kanskje hørt at jeg har snakket med en venninne om det, så har de blitt veldig sånn...liksom sett ned på meg. (...) Det har vært sånn at den ene dagen når de ikke visste om det, så kunne jeg snakke med dem og le og være litt mer kompis med dem, og jeg kunne godt passet ungene de sine hvis de skulle på møte. Mens neste dag, så var det sånn at nei, deg snakker vi ikke med. Og det er litt sånn...ja...voksne folk skal ikke dømme, og særlig ikke kristne. Og når det gjelder barn eller unge som ikke har det greit...når du da finner ut at de voksne du stoler på dømmer...det er ikke lett.*

### **Åpenhet og støtte**

Hun har valgt å la psykologen være den hun snakker med om alt. Hun har god støtte i foreldrene sine, og forteller at det er trygt og godt å være hjemme. Det er ingen som presser henne til å snakke om noe hun ikke vil, samtidig som de er der når hun trenger å snakke. Det er viktig for henne å få være *Elin*, og ikke *hun som selvskader*. Det får hun være sammen med vennene sine.

*De har jo visst at jeg har slitt, og det at de har sett det på meg. Hvis de har spurt og jeg bare "nei, jeg har det bra", også har jeg smilt, så har de bare "nei, du har det ikke bra". De kan ha sett meg inn i øynene og bare "vet du hva, du har det ikke bra, snakk om det". Samtidig som de ikke har tvunget meg til det hvis jeg ikke har villet. (...) For jeg har sagt at "hver gang dere spør om jeg har det bra, så bare faller jeg sammen innvendig. Kan vi ikke heller ha en avtale om at jeg kommer til dere hvis det er noe, så snakker vi ikke om det ellers?" Så det har vært en veldig god avtale. Det har på en måte vært en redning for meg, da, for jeg kan ha vært med de uten å tenke og snakke om problemer. Jeg har bare kost meg.*

Det kristne fellesskapet for øvrig har også hatt mye godt å tilføre Elin, med tanke på selvskadningen hennes. I et dagboknotat fra en bibelcamp for to år siden skriver hun: "Å være på et kristent sted, med kristne mennesker, er veldig sunt for meg. Jeg kaster fra meg tankene, alle negative tanker, og alle tankene som er der er gode, i hvert fall på møtene". Møtene ga henne et pusterom. Hun følte at alle de vonde tankene og følelsene forsvant, at de ble byttet ut med alt som var godt.

### **Trigger tanker og følelser**

Når kvelden kom, ble det imidlertid vanskelig igjen. "Da kjente jeg på det, at oj...ja, ikke sant, da var det der igjen. Så ble jeg skuffet, for jeg trodde med en gang at nå var jeg frisk, liksom, nå er jeg blitt bedt for, så nå er jeg frisk...også kom jeg hjem, også bare...nei, jeg var ikke det likevel.

Mens Elin får et pusterom under møter, husker Tone at hun kjente at tanker og følelser ofte ble ekstra påtrengende under gudstjeneste. Hun hadde lett for å "falle ut", og hadde behov

for noe som kunne hjelpe henne å holde fokus. Hun løste dette selv ved å ta på seg større eller mindre oppgaver i de sammenhengene hun var i. Hun kunne blant annet styre lyd.

*Jeg fikk gjort mye før gudstjenesten, så jeg fikk mye ut av gudstjenesten likevel, for når jeg måtte fokusere på noe samtidig, kunne jeg ikke ramle helt vekk. Og for meg, så var det egentlig en befrielse, for hvis jeg rømte helt vekk, så kom bare ting gående igjen liksom. Tankene jeg hadde om at jeg ikke passet inn der og sånn.*

Informantene ble spurt om hva de tenkte ville være gode tiltak i forhold til selvskading i kristent ungdomsarbeid. De er relativt samstemte. Det handler om åpenhet, ansvar og undervisning om selvskading.

### **Tematisering og undervisning**

Rachel mener at menighetsfellesskapet ville vært tjent med å ha temakvelder om ulike emner som er vanskelig å snakke om, blant annet om selvskading. *"Hvis vi hadde fått informasjon om det, liksom, en kveld eller en dag, da hadde jeg rett opp hånda eller kommet bort til dem. Eller, kanskje ikke med en gang, men det hadde vært mye lettere."* Hun mener at tematiseringen har en egenverdi i seg selv, like mye som undervisningens innhold.

Tone poengterer at konfirmasjonstiden skal dekke hele mennesket, og tenker at selvskading og psykiske lidelser bør være en naturlig del av undervisningen. Hun tror at mye selvskading kunne vært unngått, dersom konfirmantene hadde lært mer om kommunikasjon generelt rundt ting som er vanskelig. Ester mener at selvskading er et så utbredt problem blant ungdom at man kan regne med at det forekommer i ethvert kull.

*Da er det viktig at man klarer å balansere det man sier på en sånn måte at det kommer frem at man ser, eller at de som selvskader eller går med selvskadingstanker, føler seg sett og ikke blir dømt. At det ikke blir den der ensidige "din kropp er Guds tempel", for det kan gjøre ting mye mer vanskelig. Ja, det er Gud som har skapt deg, men det du går rundt og bærer på, og grunnen til at du selvskader, det er ikke fordi du har lyst til å ødelegge Guds tempel, det er ikke det. Absolutt ikke. Videre tenker jeg at det i et undervisningsopplegg bør hentes hjelp utenfra, for eksempel invitere noen fra mental helse, psykolog etc. som kan gi en mer faktabasert fremstilling. Ikke minst mener jeg ledere i ungdomsarbeid bør tørre å gå direkte*

*til en person man mistenker driver med selvskading. Selvskading er et alvorlig rop om hjelp, uansett hvor dype sårene her. Selv risping er et varseltegn og bør tas tak i!*

### **Sammenfatning**

Felles for informantene er et allmenmenneskelig ønske om å bli bekreftet, anerkjent og respektert som menneske, enten det innebærer et større eller mindre fokus på sår og arr. De forventer mer av kristne voksne enn av andre voksne, men opplever at forventningene brister, idet de møtes med unnvikelse og fordommer, en opplevelse av å bli avvist, og til og med tillitsbrudd. De kjenner også at skammen deres hindrer dem i å fortelle. Ingen av dem har på intervjutidspunktet opplevd at noen har spurt dem hvordan de ønsker å bli møtt eller om de trenger noe for å finne seg til rette i fellesskapet. I etterkant av intervjuene kunne imidlertid Helen fortelle at en av menighetens ledere har tatt initiativ til å bli med henne til behandleren hennes, for at de sammen kan finne ut hvordan fellesskapet kan hjelpe henne best mulig. Dette satte hun svært stor pris på. Åpenhet og støtte, både fra venner og i form av undervisning/tematisering, blir beskrevet som høyst nødvendig, og det er de voksnes ansvar å gjennomføre det. Åpenhet og undervisning i fellesskapet vil virke lindrende og frigjørende for den som selvskader, og direkte forebyggende for den som ikke har begynt, mener informantene.

Vi har sett at blant annet taushet, unnvikelse og manglende evne til åpenhet fra fellesskapet gjør det vanskelig å være selvskader i ungdomsarbeidet. I det neste kapittelet vil vi se at de samme utfordringene viser seg også i samtale mellom hjelper og ungdom.

#### **5.3.2 Selvskading som tema i samtale**

Sammenlignet med samfunnet generelt, vil jeg hevde at kristne fellesskap har forholdsvis gode samtaletilbud. Sykehusprestene har døgnvakt, og sjelesorg hos den lokale presten eller diakonen er et gratis lavterskeltilbud. Det kreves ingen henvisning fra lege, og det føres ikke journal eller settes diagnose. I mange menigheter tilbys forbønn og samtale ukentlig i forbindelse med møter/gudstjenester. I tillegg er det mange i det kristne fellesskapet med stort medmenneskelig engasjement og høy nærværskompetanse. Jeg ønsket å finne ut av hvorvidt informantene benyttet seg av ulike samtaletilbud og hvordan de eventuelt ble

møtt. Flere av informantene hadde snakket med noen i ungdomsarbeidet om selvskadingen sin, og brakt ulike temaer inn i samtalen. De hadde ulike erfaringer i forhold til hvordan, og i hvilken grad, samtalen kunne romme disse temaene, fra *utydelighet og dobbelthet*, til *tillitsbrudd, unnvikelse og taushet, uenighet og konflikt* eller en opplevelse av *skam som hinder*. Én kunne også fortelle om å ha følt seg *møtt og sett* på en god måte. I fortsettelsen vil jeg bruke disse stikkordene som markører i presentasjonen av empiriske funn.

### **Utydelighet og dobbelthet**

Tone snakket fast med en lærer ved studiestedet sitt. Hun var glad for å ha en og snakke med, men følte seg likevel ikke helt tilpass.

*Jeg skulle vel kanskje ønske ho var litt mer "rett på" og spurte meg litt mer konkret om ting. (...) Det ble veldig mye sånn at jeg måtte fortelle. Hun spurte jo ikke noe konkret, men mer sånn "hvordan har du det?" eller "hvordan har det gått siden sist?". (...) I mitt tilfelle kunne ho vært helt konkret: "har du skada deg siden sist?" (...) Når ho er såpass forsiktig, så fikk i hvert fall jeg litt sånn følelsen av at det her snakker vi egentlig ikke om, samtidig som at ho jo ville hjelpe til. (...) Utydeligheten og dobbeltheten gjorde meg veldig usikker og redd egentlig, for jeg følte aldri at jeg visste helt hvor jeg hadde henne, om du skjønner?*

### **Tillitsbrudd**

Etter at hun hadde fullført studiene flyttet hun og ble aktiv i Frelsesarmeen, hvor hun også hadde vært med tidligere. Etter å ha vært uten selvskading over lang tid, fikk hun en "sprekk". Hun tenkte at *"nå må jeg gjøre noe, for dette vil jeg ikke ende opp med igjen"* og tok kontakt med en offiser for å prate om det.

*Etter hva jeg har kjennskap til i Frelsesarmeen og taushetsplikt, så hadde denne personen taushetsplikt, men holdt den ikke, hun fortalte alt sammen til mannen sin som også var offiser, og i tillegg fikk jeg beskjed av de at jeg nok var så langt nede at jeg nok trengte mer hjelp enn bare å prate med de, at jeg trengte noen medikamenter av noe slag. Etter det har jeg ikke satt mine bein i Frelsesarmeen noen steder.*



### **Uenighet og konflikt**

Ingrid Sofie har delte erfaringer i møte med hjelpere i forbindelse med selvskading. Hun har strevd så lenge hun kan huske og har skadet seg i flere år. Hun har snakket med mange, både om selvskading og om den vonde historien som ligger til grunn for selvskadingen. Hun har fått god støtte av flere prester hun har blitt kjent med i menigheten gjennom konfirmantarbeidet, og hun har følt at dette har vært gode relasjoner. Det har imidlertid hendt flere ganger at andre ledere har fortalt henne at når hun selvskader, så ødelegger hun "gaven Han gav henne", og hvis hun tar livet sitt, kommer hun til helvete. "Jeg blir jo usikker på hva som er sant, og om det skjer", sier Ingrid Sofie. Hun føler seg trygg på at de aller fleste av dem hun har snakket med vil henne vel, men hun tror at usikkerhet og lite kunnskap gjør at mange stivner og blir tause når selvskading blir et tema. Hun skulle ønske folk hadde "orket å bli med inn i det". Jeg spør henne hva det innebærer for henne at noen blir med inn i det?

*Det er jo litt den "elsk meg mest når jeg fortjener det minst, for da trenger jeg det mest!"  
Blir ikke helt sånn, for jeg mener ikke at man fortjener det mer eller mindre om man skader seg selv. Men jeg vet at mange lever etter den oppfatningen at selvskading er for å få oppmerksomhet, og da kan man ikke gi oppmerksomhet rundt det, noe som egentlig er veldig vondt for det er da jeg trenger det mest. (...) ønsker liksom at noen vil prate med meg om det, men samtidig så om noen prøver, er allikevel tankene så sterke og vonde at det ikke kan forklares med ord. Kutting har jeg skjønt at ikke nytter for folk ser på det bare som oppmerksomhet. Mens om jeg tar så kraftige overdoser eller spiser noe giftig og så videre, så jeg ikke selv kan velge utfallet av hva som skjer...så må noen gjøre noe. Da får jeg på et vis pause for en stund.<sup>104</sup>*

### **Taushet og unnvikelse**

Helen var 14 år da hun begynte i ungdomsarbeidet. Hun levde midt i en overgrepshistorie som allerede hadde pågått i mange år, uten at noen visste om det. I mangel av- og i redsel for ord, forsøkte hun på sin måte å fortelle en ungdomsleder at noe var alvorlig galt:

---

<sup>104</sup> Sitat fra mail i etterkant av intervjuet

*Det hendte at jeg på en måte lot gensen gå litt ned, for jeg kuttet meg litt sånn på håndleddene, for å på en måte få litt hjelp. Men jeg turte vel ikke å ta det opp, så jeg prøvde liksom å vise det i håp om at hun ville se det. Men det gjorde hun ikke.*

Ester bærer med seg en historie med omfattende mobbing fra ungdomsskolen, som førte til at selvbildet raknet og hun mistet mer eller mindre all følelse av egenverd. Da hun ble kristen på videregående leste hun mye i Bibelen på egenhånd. Hun tolket litt som seg hør og bør og konkluderte etter hvert med at hele mobbehistorien var hennes egen feil. Hun så på seg selv som syndig, mer enn som skapt og elsket av Gud. Troen ble for Ester en "utløsende faktor for at dette her (selvskadingen)<sup>105</sup> startet." Hun hadde ingen som kunne veilede henne og hjelpe henne med å knytte troen og livet sammen. Først da selvskadingen startet, var det noen som tok tak i henne. Hun åpnet seg for noen utvalgte, men måten de forholdt seg til selvskadingen på, var ikke helt som hun hadde forventet og håpet.

*Jeg ble overrasket over at flertallet av de som visste, ikke ville se sårene. Jeg ønsket at de skulle spørre om å få se fordi sårene kunne bli et godt bilde på hvor vondt jeg hadde det! Det er jo ikke alltid at ord strekker til, og det var ofte at jeg ikke klarte å formulere i ord hva som gjorde vondt. Da kunne i hvert fall sårene "vise" at det var vondt og alvorlig for meg. En annen grunn til dette ønsket om at folk ville se, er vel at man da føler seg tatt på alvor. Det at de ikke ville se, gav meg en følelse av at de gjorde selvskadingen mye mindre enn det jeg følte at det var. Om du skjønner?*

### **Å bli møtt og sett**

Likevel var det at andre skulle se sårene, forbundet med skam. Det ble så virkelig når noen fikk se det, og ikke bare pratet om det. Det ble på samme tid et ønske om, og en frykt for, at noen skulle se. Hun forteller en historie om et møte med en lærer, som etter hvert ble en samtalepartner for henne, for å beskrive denne dobbeltheten.

*Jeg husker en gang på videregående hvor jeg hadde vært så frustrert en kveld og kuttet meg så mye at jeg måtte bandasjere begge armene. Dagen etter var det ei av lærerne (...) som forstod at noe var galt, på holdningen min, ansiktsuttrykket mitt, (...) og ba meg komme på kontoret på slutten av dagen. Først ville jeg ikke si noe om hva det var fordi jeg var så sjokkert*

---

<sup>105</sup> Min klamme

*over meg selv, og var redd for at hun skulle tro at jeg var gal. Siden hun visste at jeg drev med selvskading (...) ba hun meg om å få se armene mine. Dette var første gang hun ba meg spesifikt om det. Det var forferdelig skamfullt å dra opp ermene og ta av bandasjene. Men da hun strøk over sårene, som fortsatt blødde, og stirret meg inn i øynene mens hun sa "Kjære deg, Ester, dette kan du ikke fortsette med! Du fortjener så mye bedre enn dette!", da kjente jeg meg sett. Det var både godt og vondt på en gang.<sup>106</sup>*

### **Skam som stengsel**

Rachel forteller om Kristine, som hun beskriver som en reservemamma. Kristine har fulgt henne gjennom mange år. Likevel har de aldri snakket om selvskading. Kristine visste at hun holdt på med det, men det var aldri et tema i samtalene deres. Hun forteller at grunnen til det, er at hun har skammet seg.

*Grunnen til at ikke jeg har snakket om det, er vel bare det at det er jo på en måte... (...) Det er jo en skam, og det er flaut, og det er vondt og det er liksom...ja. Så for meg, så har det vært veldig vanskelig da, som tenåring og veldig usikker på meg selv og sånn, å skulle dele noe om det eller...for det var en skam. Det hadde vært mye lettere for meg hvis noen hadde spurt meg og sagt at "jeg ser du har det vondt", eller "jeg ser du har skadet deg, (...) hva kan vi gjøre?" (...) Jeg ville mye heller ønske at de spurte, (...) enn å bare se på arr.*

### **Sammenfatning**

Informantene generelt har følt at mange hjelpere har villet dem vel. De har gjort så godt de har kunnet. Likevel er det kun en av dem som kan fortelle om et møte hvor hun virkelig har følt seg sett og møtt i selvskadingsproblematikken. Resten av informantene har erfart at hjelpere av ulike grunner ikke har tematisert selvskadingen. Hva som er den egentlige begrunnelsen for det, vil vi ikke få svar på uten å foreta intervjuer med hjelperne selv, og det inngår ikke i dette prosjektet. Informantene tror det har med usikkerhet og lite kunnskap å gjøre. Taushet og unnavikelse fra hjelperen ser ut til å være hovedårsaken til at selvskading ikke blir tema i samtalen. Det gjør også at ungdommene føler seg avvist eller utilpass. Skam gjør at det er vanskelig for ungdommen selv å bringe det inn eller fortsette å snakke om det.

---

<sup>106</sup> Sitat fra mail i etterkant av intervjuet

### 5.3.1 Lovsang og bønnesamlinger?

I mangel av et etablert og dekkende begrep for disse samlingene, har jeg kalt dem *bønnesamlinger*. Noen typiske elementer i slike samlinger kan være dempet belysning, stillhet eller rolig bakgrunnsmusikk, lystenning, tilbud om forbønn, samtale eller velsignelse, mulighet for å skrive bønnelapper og for å "legge fra seg" det som tynger, i form av symboler, som steiner ved et kors. Det kan også oppfordres til å dele vitnesbyrd, eller i mer karismatiske sammenhenger: profetier, bilder eller budskap i tunger. Samlingen kan være et ledd i et møte eller en gudstjeneste, eller den kan være en selvstendig samling, for eksempel som en avslutning før natten på en leir, festival eller bibelcamp. Jeg har valgt å presentere empirien om lovsang og bønnesamlinger under ett. Dette fordi jeg tenker at de emosjonelle utfordringene i stor grad vil være de samme, og fordi lovsang og bønnesamling ofte er knyttet sammen eller er ledd i den samme gudstjenesten/møtet.

Informantene har svært sprikende erfaringer. De forteller mest av alt om ambivalente følelser som gjør at lovsang og bønnesamlinger gjør dem både *godt og vondt* på samme tid. Elin beskriver hvordan *lovsang lindrer og forebygger*, mens hun, i likhet med Ester, opplever spesielt *utfordrende elementer i bønnesamlingen*.

#### **Spenning og ambivalens**

Ingrid Sofie har et ambivalent forhold til bønnesamlinger. Som konfirmantleder forventes det gjerne at hun deltar, men hun oppsøker ofte denne type samlinger også andre steder, fordi noe ved det oppleves godt.

*...samtidig, så er det det som blir...ja, tungt. Jeg blir som regel der helt til det er over, så får vi konfirmanter i seng, og da går jeg. Da går jeg ut.*

*KM: Hva er det som skjer da?*

*Ingrid Sofie: Bare alt. Kaos. Tanker.*

Tone og Ester beskriver noe av den samme ambivalensen i forhold til lovsang. De opplever lovsang mest som noe fint mens det pågår, det er først i etterkant at det blir vanskelig. Ester beskriver hvordan lovsangen kan løfte henne opp og nærmest gjøre henne litt "høy", men

fallet blir da også større når sangen stilner. *”Hvis jeg en kveld hadde vært med på en lovsangskveld på skolen, også senere på kvelden, kan jeg føle at jeg bare går fra her oppe (viser med hånden) til veldig, veldig, veldig langt nede (...). Det har jo ikke da noe med lovsangen i seg selv å gjøre.”*

Også Helen har blandede følelser i forhold til lovsang. Hun kommer fra et menighetsfellesskap hvor lovsang, lystening, bønnelapper og forbønn er en viktig del av møtene. For henne er lovsang noe som kan gjøre skadetrangen både bedre og verre, alt avhengig av dagsformen. Det er vanskelig for henne å forutse når det vil gjøre henne godt, og når det blir destruktivt. En periode måtte hun ta ”fri” fra menighetslivet, fordi hun endte opp med å skade seg etter åtte av ni møter hun hadde vært på over en tid. Hun har bedt mye for å finne ut av hva det er ved møtene som trigger selvskadingen. Foreløpig har hun konkludert med at det er Guds nærværet som trigger.

*Helen: Det har vært Guds nærværet, egentlig.*

*KM: Jaha?*

*Helen: Også vet jeg på en måte ikke om det er det at det blir for sterkt eller om det er Djevelen som prøver å ødelegge. Det har vi prøvd å be litt om og finne litt ut av, jeg og hun Kristine<sup>107</sup>, da, men nei, vi har egentlig ikke kommet frem til noe, men det hender jo det at folk tar opp det at ”ja, hvis du er i en vanskelig periode nå...” og ikke sant, da begynner jo jeg å grine. Og da...så er det jo ofte sånn at ”ja, hvis det er noe du trenger forbønn for”, ikke sant, eller hvis de snakker om det gode livet med Gud, så kan det bli vanskelig og...ja, sånne type ting, da. (...) Jeg vet ikke hvorfor, men noen ganger så gir Guds nærværet meg skadetrang.*

Rachel beskriver også at lovsang har vært tøft til tider, men for henne har det ikke vært noen trigger i forhold til selvskadingen. Hun følte det er både godt og vondt på samme tid.

*Det som gjør det sterkt er at Jesus er i hjertet ditt og at Guds nærvær er der. Det er jo Han som berører. (...) det blir så intenst når man snakker om...synger om at Jesus ville hjulpet eller Jesus elsker deg og sånne ting, som på en måte treffer veldig. (...) Det gjør jo vondt, sånn for man vil så gjerne tro på det, men så er det kanskje vanskelig, eller man blir så himla minnet på hvor vondt man har det. Men jeg tror nok ikke det er sånn at det har trigget meg til (...) å drive med selvskading, nei. (...) Det eneste som har trigget meg er mamma.*

---

<sup>107</sup> Kristine er en dame som er aktiv i bønnearbeidet i menigheten til Helen, og som hun har snakket med og fått forbønn av fire-fem ganger.

### **Lovsang som lindrer og forebygger**

Elin er den av informantene som har udelt positiv erfaring med lovsang. Musikk er hennes absolutt største interesse og hun bruker lovsang aktivt som et tiltak for å forhindre episoder med selvskading. For to år tilbake skrev hun i dagboken sin at *”hadde det ikke vært for at jeg tror Gud har en plan og for at det finnes så mange kristne mennesker som er så flinke til å lage musikk, ja da hadde jeg ikke levd”*. Tekster om hvordan Gud redder og forandrer menneskers liv har gitt henne håp og tro på at hun kommer til å få det bedre. *”Det kommer til å skje! Så lovsang har vært på å dra meg så mange hakk opp og... jeg får frysninger når jeg snakker om det! (ler).”* Hun synes ofte det kan være tungt å sette seg for å lese i Bibelen når hun har det vanskelig. Dersom hun klarer det før hun kommer inn i det hun beskriver som en *transe* som tar fra henne kontrollen når hun selvskader, har hun isteden satt på lovsang. *”Har jeg satt lovsang på full guffe, klarer jeg ikke å ta på en kniv!*

### **Utfordringer ved bønnesamlingen**

Lovsangen har båret Elin gjennom spesielt vanskelige stunder og kunnet virke direkte forebyggende for nye kutt. Det har imidlertid vært andre elementer ved bønnesamlingen som har vært mer utfordrende.

*Spesielt det med å legge fra seg steiner ved korset og skrive lapper og hive på bålet eller sånne ting, fordi at jeg har visst at når kvelden kommer, eller i morgen, så kommer jeg til å gjøre de samme syndene om igjen. Jeg kommer til å kutte meg igjen, jeg kommer til å gjøre et eller annet, jeg har ikke klart å legge det ifra meg. (...) Hvis folk da som vet om at jeg selvskader, hvis de ser at jeg legger ned en stein, og de ser meg dagen etter med nytt kutt...da er jeg livredd for at de skal se det, og for at de skal tenke at å ja, hun gjør det bare for at hun skal få tilgivelse sånn at hun kan gå å gjøre det på nytt. (...) Jeg vil ikke gjøre det før jeg vet at jeg er helt ferdig med selvskading.*

For Ester har stillheten vært spesielt utfordrende. Hun har opplevd samlinger med lystenning og stillhet nærmest som et påtvunget samvær med Gud *”(...) da må du jo sette deg ned og du har på en måte ikke noe forsvarsverk. (...) Jeg har likt bedre å arrangere disse kveldene istedenfor å være deltaker på dem, for da hadde jeg kontroll.”*

### **Sammenfatning**

Samtlige informanter opplever utfordringer knyttet til lovsang og/eller bønnesamlinger. Kveldssamlingens kontemplative preg hemmer det psykiske forsvaret og gjør dem mer sårbare for vonde tanker og følelser, og kontrasten mellom ekstatiske lovsangsrus og tomheten som oppstår i etterkant, utfordrer evnen til affektregulering. Utfordringene knyttes til ulike elementer, som stillhet og symbolhandlinger forbundet med synd/tilgivelse. Felles for informantene er likevel at de ikke opplever lovsang og bønnesamlinger som *utelukkende* vanskelig. De fleste av dem beskriver ambivalente følelser, slik at det skapes en konflikt mellom behovet for å delta ved denne type samlinger og en påtrengende opplevelse av lidelse.

### **5.4 Selvskading og forkynnelse**

Forkynnelsen av evangeliet om Jesus Kristus er selve grunnsteinen i kirken, og inngår derfor som et helt sentralt element i ethvert menighetsfelleskap. Å unngå forkynnelse av Guds Ord, vil nærmest innebære å unngå det kristne fellesskapet. En sann forkynnelse vil utvikle og gi næring til mennesket og dets gudsrelasjon, mens en usann og uklok forkynnelse vil kunne rive ned og komplisere menneskers liv og forhold til Gud. Jeg ønsket å undersøke informantenes opplevelse av forkynnelse, nettopp fordi det står så sentralt og dermed er noe de er nødt til å forholde seg til. Temaet engasjerte flere av informantene. Fortellingene deres viser at forkynnelsen generelt har for lite *rom for klage*, det finnes temaer som *trigger* selvskadingen, og det finnes predikanter som *fordømmer* selvskadingen gjennom sin forkynnelse. Det finnes imidlertid også forkynnelse som virker *konstruktivt utfordrende*.

#### **Rom for klage**

Tone føler at forkynnelsen i alt for stor grad romantisierer og herliggjør livet med Gud. Hun ønsker seg mer forkynnelse om klage, at det er lov å klage og være sint på Gud. *"Livet er ikke bare en dans på roser"*, poengterer hun, *"det står mer i Bibelen enn om å danse på roser. Men det er den delen man forkynner om. Så man lukker på en måte flere mennesker ute enn man tar inn."*

**Forkynnelse som trigger**

Elin har generelt mange gode opplevelser med forkynnelse, men når det blir snakk om himmel og helvete må hun gå ut. Det får henne til å tenke på at hun skader det som Gud har skapt, og at Han nok misliker det. Det får henne til å bli sint på seg selv, og sinnet trigger selvskadingen. Ester har også erfart at forkynnelse kan trigge selvskadingen. For henne har det vært forkynnelse om at du skal elske deg selv som din neste.

*Det følte ikke jeg i det hele tatt, og det ble en sånn...når jeg hørte det, så ble jeg veldig frustrert og veldig sint, fordi det gjorde ikke jeg, og jeg følte veldig at jeg kan elske mine medmennesker uten å elske meg selv, så etter at jeg hørte det, så var det ofte opp på rommet og drive med selvskading.*

**Forkynnelse som fordømmer**

Bortsett fra tre av informantene som har hørt undertegnede undervise om selvskading, har ingen av dem hørt at det har vært undervist direkte om temaet i kristen sammenheng. Rachel og Ester har riktignok hørt om selvskading i forkynnelsen, men det var ingen god opplevelse.

*Rachel: Det var veldig vemmelig (...) Jeg var bare 17 år eller noe (...). Det var rundt da jeg prøvde å slutte og skulle være fri, jeg skulle bare være meg, liksom. Men det han snakket om, den eneste gangen jeg har hørt om selvskading, det var (...) at de som har sånne arr, sånne selvskadinger, det er liksom et verk fra Djevelen. Så jeg bare, oj, ja...du vet, tenåring og sårbar og...*

*Ester: Det var en gruppe, en gjeng fra skolen som dro på en sånn pinsevennaktig, sånn Sarons dal menighet, et eller annet, nede i byen, hvor det var en pastor som jeg lurte på sa noe om at det her med selvmord, det er veldig synd, å skade seg selv er veldig synd. (...) og ødelegge det tempelet som Gud har skapt, som er deg. (...) det er på en måte å gjøre vondt mot Gud, og det er jo ikke noe godt for meg å høre det, som slet med at jeg ville straffe meg selv, fordi jeg ikke var bra nok for Gud. Så det der ble litt sånn krasj, som igjen førte til at konklusjonen ble at "jeg er ikke god nok, jeg må skade meg selv".*



### **Forkynnelse som en konstruktiv utfordring**

Ester understreker likevel at selv om det har vært mange utfordringer knyttet til tro, har den også båret henne mye. Dette handler også i stor grad om forkynnelse. Fokuset på menneskeverd og kjærlighet til Gud, seg selv og nesten har vært godt og utfordrende. Hun utdyper dette på en mail i etterkant av intervjuet.

*Forkynnelse om "menneskeverd/at du er elsket av Gud/du skal elske deg selv som din neste" (skriver disse tre ved siden av hverandre, da jeg mener de henger nøye sammen) ble utfordrende for meg ved at jeg ikke følte på noen verdi. Mitt daværende bilde av meg selv er at jeg hadde lite eller ingen verdi. Siden jeg så på meg selv som "en liten lort" ble det da også uforståelig for meg at Gud kunne elske et menneske som meg!*

*Likevel var det nettopp et sånt budskap jeg trengte å høre, om og om igjen. Jeg er et politisk menneske som bruker logisk argumentasjon for hva enn jeg foretar meg i hverdagen. Hvis noen stilte meg til veggs med at "Hvordan kan du på en side mene at Gud elsker alle mennesker og at hver og en av oss har en unik verdi, men på en annen side sette deg selv helt utenfor ved å si at du er verdiløs?" så måtte jeg gå gjennom egen argumentasjonsrekke og så selv at her var det noe riv ruskende galt. Logikken slo sprekker fordi følelsene styrte. Dette ble en "evig" diskusjon for meg de årene jeg slet som mest med mindreverdighetsfølelse og selvskading. Det var utfordrende og slitsomt å konstant gå rundt med denne debatten inni hodet. Men jeg tror også det var noe som gjorde at jeg ikke gikk helt under. Det ble en ting som holdt meg igjen, som var med på å bremse ekstreme tanker om å avslutte livet.*

### **Sammenfatning**

Informantene har opplevd utfordringer i forhold til forkynnelse i varierende grad, og på ulike måter. Utfordringene har ikke vært udelt negative, det har også vært en kilde til utvikling og selvrefleksjon. I ytterste konsekvens har forkynnelsen trigget selvskadingstrangen og ført til nye kutt. Den har da vært knyttet til temaer som har vært spesielt vanskelige, som "himmel og helvete" eller "det dobbelte kjærlighetsbud". Informantene forteller også historier fra forkynnelse som eksplisitt har fordømt selvskading. De gir for øvrig uttrykk for at det er generelt for lite fokus på, og rom for klage i forkynnelsen.

Forkynnelse former gudsbildet, og gudsbildet er avgjørende for individets forhold til Gud i møte med lidelse. Det neste kapittelet handler om hvordan informantene forholder seg til Gud når de selvskader.

## 5.5 Guds rolle i selvkadingsrommet

Mennesker har ulike strategier for hvordan de forholder seg til Gud i møte med lidelse. Én kan stenge av og lukke ute, mens en annen kan søke å inkludere Gud i sin nød. Strategien som velges, avhenger av de individuelle bilder og forestillinger mennesker har om Gud. Dette kapittelet består av tre underkapitler, hvorav det første handler om hvilke tanker informantene tenker seg at Gud har om selvkadingsproblematikken deres. Det andre handler om i hvilken grad informantene inkluderer Gud i selvkadingsproblematikken, og det tredje tar for seg selvkading i forbønn.

### 5.5.1 Hvilke tanker har Gud om selvkading?

Når Gud tillegges de samme egenskaper som mennesket, blir nåden ikke lenger ubetinget, og skyld og skam får uhensiktsmessig stor plass. Menneskets tendens til å forstå Gud ut ifra antropomorfe forestillinger, kan føre til nokså problematiske oppfatninger av hvem Gud er. Et spørsmål om hvilke tanker informantene tenker seg at Gud har om selvkading, vil således kunne betraktes som upassende eller inadekvat. Hensikten med spørsmålet er imidlertid nettopp å undersøke om, eller i hvilken grad, informantene beskrev Gud med antropomorfe begreper, og hvordan dette preget forholdet deres til Gud, særskilt med tanke på selvkadingsproblematikken. Her presenteres et spenn av oppfatninger om Gud og selvkaderen. De forteller om en opplevelse av *mindreverd*, om Gud som reagerer med *likegyldighet*, men og om Gud som reagerer med *empati og sorg*.

#### ***Mindreverd***

Tone kjente på en følelse av mindreverd da hun slet med selvkading. Hun gikk aldri til nattverd og skyldte på at det var fremmed for henne, fordi de ikke hadde nattverd i Frelsesarméen. Den egentlige grunnen var at hun ikke følte at hun fortjente den tilgivelsen

som skjer under nattverden. Hun lurte på om det var mulig å være en god kristen når hun selvskadet, og om hun *fortjente* å være kristen. Helen har også kjent på følelsen av å gjøre noe galt mot Gud når hun selvskader. I dagbøker fra ungdomstiden er troen et gjennomgående tema.

*Jeg skriver nesten bare om problemene med Gud, da. (...) jeg følte jo på en måte at...jeg også sleit med mat, enten at jeg sulta meg, eller så kastet jeg opp og...følte jo på en måte at...ja..."du er Guds tempel", ikke sant, og jeg visste jo på en måte at jeg misbrukte tempelet Hans, og det var veldig vanskelig.*

### **Empati og sorg**

Elin sier også at hun tror at Gud ikke liker at hun selvskader. *Han har skapt hver enkelt person i sitt bilde, sånn Han vil ha det og sånn Han liker det, og Han kan umulig like da at vi kan kutte oss, at vi gjør hva som helst for å straffe oss selv, da.* Hun mener det er en synd, og at det kommer fra Djevelen. Hun tror Gud blir *lei seg*, men ikke sint. Hun tror Han møter henne med omsorg og kjærlighet, selv om Han ikke liker det hun gjør. Rachel tror heller ikke at Gud blir sint.

*Han forstår...Han har jo skapt meg, så Han visste jo alt det her før jeg gjorde det. Og at Han elsker meg jo for den jeg er og ikke for det jeg gjør, presterer og...både på godt og vondt, liksom. Og Han...det er jo ubetinget, da, så jeg har jo tenkt at Jesus vil redde meg ut av det og på en måte bare gråter med meg, da. Det er det jeg har hørt og lært. Jeg har også følt veldig at Jesus er med meg da. Opplevd Han veldig sterkt. Det er jo bare på grunn av Han at jeg faktisk lever, da.*

### **Likegyldighet**

En skarp kontrast til Rachels opplevelse, er Ingrid Sofie. Hun føler mest av alt et sinne mot Gud. Han er totalt likegyldig til hva hun gjør mot seg selv. *Om han har skapt mennesker og jorda og alt, var det han som skapte natta, (...) han som skapte MØRKET! Hvor jeg er låst fast! (...) Og da er det alt i alt Hans ansvar hva som har skjedd!* Hun føler at Gud er feig og fraskriver seg et hvert ansvar, ved å skylde på menneskets frie vilje.

*Om Jesus er så god, hvorfor må da angsten være så sterk, og smertene så vonde at man sitter*

*å rister og det eneste som roer deg er at kniven kjøres inn i kroppen, at noe strammer så hardt rundt halsen at du ikke får puste, at du forer deg med så mye medisiner eller giftige planter at du selv ikke har noen mulighet til å velge utfallet av situasjonen?*

### **Sammenfatning**

Informantenes forestillinger om hvordan Gud forholder seg til selvskadingen er høyst kontrastfylte og varierende, fra det totalt likegyldige, det destruktive og fordømmende, til den ubetingede kjærligheten hvor Gud viser empati og forståelse og blir *lei seg*. I det følgende vil jeg se på hvilke konsekvenser disse forestillingene får for hvorvidt informantene ønsker å forholde seg til Gud når de selvskader.

#### **5.5.2 I hvilken grad inkluderer du Gud i selvskadingen?**

Gud er allestedsnærværende, og i så måte kan det hevdes at det ikke er opp til selvskaderen selv å invitere eller stenge av for Gud. Likevel opplever flertallet av informantene at de har lukket Gud ute fra selvskadingsrommet. Det skyldes skyldfølelse, skam og sinne. Ester beskriver hvordan denne avstengingen for Gud var en mental øvelse.

*Det var på en måte noe som Han ikke fikk ta del i. Hvis du skjønner. (...) Jeg har vært så skamfull at jeg ville bare holde Han utenfor, kanskje også fordi jeg følte at det var så galt. Jeg ville ikke skape noe "Knuter på tråden" i relasjonen til Gud, for jeg var redd for at om jeg involverte Han så kunne også troen min bli utfordret (på flere måter)<sup>108</sup>. Dette ønsket jeg ikke da troen var og fortsatt er, en trygghet i hverdagen. (...) Også er det jo noen som sier at okey, Gud er allmektig, Han vet alt, men mentalt, i mitt hode, så klarte jeg å holde Han utenfor. (...) Jeg skjermet både Han og andre for det. Det høres jo helt latterlig ut, i forhold til hva slags bilde Bibelen gir oss, men det var sånn jeg klarte å sortere det oppe i hodet mitt, da.*

### **Skyldfølelse og skam**

Elin forteller at skam og skyldfølelse gjør at hun er helt nødt til å holde Gud utenfor selvskadingen. *Han er jo der, Han er jo alltid med meg, men hadde jeg på en måte bevisst sagt at "nå Gud, nå blir du med meg inn i bobla, nå skal jeg kutte meg", det hadde jeg ikke klart. Nei, det går ikke.*

<sup>108</sup> Klammens skyldes at Ester har lagt til denne og de to påfølgende setningene skriftlig da hun gjennomgikk intervjuet etter at det var transkribert.

Helen henviser meg til bloggen sin, hvor hun har skrevet et innlegg om troen sin. Hun beskriver hvordan hun føler at Gud roper navnet hennes mens hun *snur seg bort i skam*. Hun beskriver hvordan hun ber til Gud om *latterlige småting*, mens hun egentlig er desperat etter kontakt. Hun føler seg utakknemlig som hater alt ved seg selv, når hun vet at Gud har skapt henne slik Han ønsket det.

Rachel forteller at anorexia og selvskading var hennes business, og ingen andres. Det var noe *hun* hadde kontroll på. I alle fall *trodde* hun at hun hadde det. Selvskading ble et tema i bønnene hennes først da hun innså at hun ikke hadde kontroll. *”Da var jeg veldig, veldig redd og lei meg, og da ba jeg, men ikke mye før det.”*

### **Sinne og klage**

Tone forteller at hun inkluderte Gud i noen grad, men først og fremst som en hun rettet sinnet sitt mot. Sinnet overfor Gud kommer også tydelig frem av en mail fra Ingrid Sofie i etterkant av intervjuet. Hun forteller fra en konfirmantleir hvor hun var leder. Under en kveldssamling fikk hun det vanskelig, og det følte feil å lovsynge Jesus og være kledd i klær med kristent motiv.

*”Jeg skifta, gikk ut, bare løp bort fra hele samlinga løp bort fra alt som hadde med Gud og Jesus og bare la meg ned i snøen, ble gjennomvåt, lå der og tror faktisk jeg ikke ba, men på et vis lå å kjefta på Gud om hvorfor pokker han kunne godta alt helvete som skjer hvorfor han ikke bare kunne stoppe det om han er sterkere en Satan... Det er en diskusjon jeg har hatt mange mange ganger både med meg selv og andre men ingen kan gi meg noe svar!”*

Hun har ofte bedt til Gud *”La din vilje skje”*, men *”det som skjer er sjeldent positivt”*. Hun betegner seg selv som kristen, men synes det kan være vanskelig, fordi hun føler seg så sviktet og forlatt av Gud at hun *”vurderer å starte å tilbe Satan fordi han i hvert fall er stabil, trofast og aldri har svikta et sekund! Mens Jesus bare kommer å går og lar alt mulig dritt skje!”*

### **Sammenfatning**

Det er påfallende at informantene i liten grad inkluderer Gud i selvskadingsproblematikken. De er klar over Guds allestedsnærvær, men følelsen av skyld og skam, eller sinne, får dem likevel til å gjøre mer eller mindre bevisste mentale grep for å lukke Han ute. Det ser ut til å være lettere å forholde seg til Gud med sinne og klage, enn med en bønn om støtte og omsorg.

Helen er den av informantene som i størst grad har tatt med selvskadingen til Gud, i søken om støtte og helbredelse. Hun har ikke invitert Han inn under selve handlingen, men har tatt det med til forbønn, som er vårt neste tema.

#### **5.5.3 Forbønn**

I mange menighetsfelleskap tilbys forbønn som et ledd i gudstjenesten eller møtet. Det er ulik praksis for hvordan dette gjennomføres. Noen steder er det en kvalitetssikret tjeneste, som skal sørge for at forbederne er kompetente til oppgaven. Andre steder kan forbederne være mer eller mindre tilfeldig utvalgte, ved håndsopprekning eller påmelding, i forkant av en samling. Forbønn kan skje som en planlagt og kanskje fast post i programmet, eller det kan skje spontant når behovet melder seg. Alle informantene er kjent med forbønn og har hatt muligheten til å benytte et slikt tilbud. Likevel er det kun Helen som har bedt eksplisitt om forbønn for selvskadingen. Hennes erfaringer blir naturligvis spesielt fremtredende her, men dette kapittelet søker også å finne ut av hvilke hindringer som gjør at informantene utelater selvskadingen fra forbonnen, og hva de ser for seg ville hjelpe dem til å bringe det inn. *Hensynet til forbeder, og først og fremst skam*, var grunnen til at informantene ikke bragte selvskadingen inn i forbønn. Helen opplevde *usikkerhet, inadekvate tiltak og fordømmelse* som ble en *bekreftelse på skam og skyld*, da hun gikk til forbønn for sin selvskading.

#### **Hensyn til forbeder**

Ester forteller at hun aldri har vært noe særlig glad i å gå til forbønn, men de gangene hun har gjort det, har hun spurt "*kan du be for meg?*", mens hun selv kan ha hatt selvskadingen i tankene, men uten å nevne det for forbederen.

*Jeg har ikke følt at det har vært riktig å utsette de som har hatt forbønn for det. En ting er jo at...jeg vet ikke helt hvordan det har vært med taushetsplikt i en sånn forbønnsgreie, kanskje jeg var redd for at de skulle ta det opp senere med meg, eller så var jeg redd for hva de måtte føle, at de kanskje fikk et kjempeansvar, at her måtte de redde meg eller et eller annet.*

### **Skam som stengsel**

Tone har ikke gått til forbønn verken for selvskading eller for andre ting som har vært vanskelig, men det har hendt at hun har skrevet lapper, når det har vært mulighet for det. Grunnen til at hun ikke har gjort det, er skam. Skammen har også hindret Rachel i å be om forbønn for selvskading. De mener begge at *åpenhet* er nøkkelen til å våge å bringe det inn i forbønn. Det må tematiseres, og det må formidles at det er et legitimt tema snakke om.

Elin har gått til forbønn, men aldri nevnt selvskading, også hun fordi hun skammet seg over det. For at hun skulle gjort det, måtte hun ha visst *"at alle folk jeg sa det til kom til å forstå det. At de enten hadde opplevd det selv, eller bare liksom ikke dømte."* Selv om hun ikke har sagt til forbederen hva det gjelder, har hun hatt gode opplevelser med forbønn. Hun har opplevd at forbedere har satt ord på noe av det hun har hatt behov for, enten fordi de har sett arrene hennes, eller *"at de liksom bare merket at det var noe"*.

### **Usikkerhet og inadekvate tiltak**

Helen har mye og delte erfaringer fra forbønn. I en periode skadet hun seg nesten hver eneste gang hun hadde vært på møte i menigheten. Hun gikk hyppig til forbønn, i håp om at det skulle hjelpe for selvskadingen. Ofte opplevde hun at forbederne stivnet og ble usikre, når hun nevnte selvskading, mens andre ganger forsøkte noen å få henne innlagt. Dette resulterte i at hun etter hvert har tilpasset måten hun forteller om det på, slik at de ikke skal bli så redde.

*Det er ikke alltid jeg sier at jeg kutter meg så jeg må sy 100 sting, jeg sier bare at jeg sliter med selvskading. Jeg nevner ikke hvor alvorlig det er, nettopp fordi jeg har lært det at hvis jeg sier at forrige gang jeg var på møte, så måtte jeg sy så og så mange sting...ehm, at da kan de bli veldig redde, så har jeg på en måte lært, at okey, "forrige gang så skada jeg meg".*

Hun har også møtt forbedere som har bagatellisert problemet og forsøkt å trøste henne med at alt kommer til å bli bra, og *"det er klart at Gud hjelper deg"*. Det har blitt vanskelig når hun har kommet hjem og gått løs på seg selv igjen.

### ***Bekreftelse av skam og skyld***

Flere av jentene har tanker om at det å skade seg selv er å skade *Guds tempel*, å gjøre vondt mot Gud. Helen har opplevd at enkelte forbedere også er av en slik oppfatning. Hun forteller at en forbeder en gang ba *"Kjære Jesus, du ser at Helen er ditt tempel, jeg ber om at hun må slutte å skade ditt tempel."* Det ga næring til skammen hennes. Hun følte seg som en dårlig kristen og følte at hun ikke hadde noe i menigheten å gjøre.

Helen forteller om Kristine, en kvinne i menigheten, som er aktiv i bønnearbeidet. Hun fortalte henne historien sin en gang Kristine var forbeder, og merket at hun tålte å høre den. Senere har hun gått til henne fire-fem ganger til, og det har vært fint. Hun har sluppet å fortelle om igjen, og Kristine har virket trygg.

### ***Sammenfatning***

En av de seks informantene har bragt selvskading inn i forbønn. Hun hadde god erfaring med en kvinnelig forbeder i menigheten, men opplevde oftest at forbedere ble usikre, redde eller dømmende, eller at de opptrådte uklokt ved å foreslå lite adekvate tiltak som førte til økt skam og en følelse av å bli avvist. Den største hindringen for de andre informantene var skam, men også frykten for at de som fikk høre det, ikke ville kunne bære det. For å redusere skammen tilstrekkelig til å tematisere selvskading i forbønn, mener de det er nødvendig med åpenhet og en trygghet om at den som tar imot det, kan stå støtt og møte dem med respekt og forståelse. Skam vil bli et tema i drøftingen i kapittel 6.

Forbønn kan gis i forbindelse med sjelesorg, eller kristne kan be for hverandre i vennsksapsrelasjoner. I gudstjenesten er forbønnen for kirken og verden et ledd i gudstjenesten, men i tillegg har mange menigheter tilbud om individuell forbønn. Ofte er tilbudet om individuell forbønn da en del av en bønnevandring med lovsang, lystenning, mulighet for å skrive bønnelapper, og/eller motta Herrens velsignelse. Andre fellesskap



arrangerer egne bønnesamlinger. I det neste kapittelet vil jeg presentere empiri som handler spesielt om lovsang og bønnesamlinger.

## 5.6 Oppsummering av funn

Informantene trodde at usikkerhet og lite kunnskap var grunnen til at svært få hjelpere tok initiativ til å snakke om selvskading. Taushet og unnvikelse fra hjelperen gjorde at informantene følte seg avvist eller utilpass, og skam hindret dem i å bringe selvskadingsproblematikken inn i samtalen selv.

Informantenes forestillinger om hvordan Gud forholder seg til selvskadingen, varierte fra en opplevelse av Gud som likegyldig eller dømmende, til Gud som elsker ubetinget. Skam- og skyldfølelse gjorde at Gud i svært liten grad ble invitert inn i selvskadingsproblematikken, verken i informantenes individuelle bønn eller til forbønn. Frykt for å påføre helpere unødige bekymringer, eller ikke bli møtt på en god måte, gjorde også at informantene reserverte seg mot å gå til forbønn. De knappe erfaringene som kom frem fra forbønn, viste at forbedere oftest var usikre, redde eller dømmende, eller foreslo inadekvate tiltak som førte til økt skam og en følelse av å bli avvist.

Det ser ut til å være lettere å henvende seg til Gud med sinne og klage, enn med en bønn om støtte og omsorg. Det ser også ut til å være en sammenheng mellom skyld- og skamfølelse og det å lukke Gud ute fra selvskadingsproblematikken.

Informantene opplevde alle utfordringer knyttet til lovsang og/eller bønnesamlinger. Utfordringene var knyttet til nedsatt evne til affektregulering eller vanskeligheter med å forholde seg til bønnesamlingens kontemplative preg. De fleste av dem opplevde en konflikt mellom behovet for å delta ved denne type samlinger og opplevelse av lidelse når de var tilstede.

Informantene mente at åpenhet og undervisning om selvskading er nødvendig. Dette for å redusere selvskadernes skam og skyldfølelse, og for at helpere, forbedere og fellesskapet generelt skal bli trygge nok til å kunne ta dem i mot og møte dem på en god måte.

## DEL IV: Drøfting

---

I det foregående har jeg presentert empirien i en analyse, og jeg har gjort rede for relevante temaer knyttet til empirien, i teoridelen. I denne delen vil jeg sammenholde disse to i en drøfting og besvare problemstillingen:

*A: Hvordan opplever kristen ungdom som selvskader det kristne fellesskapet og sin egen gudstro?*

*B: Hvordan kan kirken møte de utfordringene den stilles overfor i møte med ungdom som selvskader?*

### 6.0 Drøfting

Kapittelet er delt i to underkapitler henholdsvis knyttet til problemstillingens del A og del B: I 6.1 vil jeg sammenfatte noen sentrale trekk i intervjuene og sammenholde dette med teorien. I 6.2 vil jeg se på hvordan selvskading utfordrer kirken, og hvordan jeg mener kirken bør forholde seg til disse utfordringene i samsvar med de idealer som ble presentert i avhandlingens kapittel 4.0.

Det empiriske materialet er både omfangs- og innholdsrikt. Av plasshensyn er det ikke mulig å gi en like omfangsrik drøfting. Jeg ønsker imidlertid å vise bredden av den problematikken selvskading representerer og velger derfor å drøfte flere temaer relativt kort, fremfor å gå i dybden på noen få utvalgte temaer.

Henvisninger til kapitler og underkapitler fra Del II og Del III gjøres vekselvis eksplisitt i teksten, eller med en fotnote med det aktuelle kapittelets tallkode, for eksempel slik: 4.3, eventuelt med en underoverskrift, slik: 5.3.1 → *underoverskrift*.

## 6.1 Hvordan opplever kristen ungdom som selvskader det kristne fellesskapet og sin egen gudstro?

Etter en gjennomgang av datamaterialet er det noen temaer som går igjen i forbindelse med informantenes opplevelse av tro og fellesskap. Jeg mener å ha formulert de mest fremtredende tendensene med overskriftene til de tre følgende underkapitlene: *6.1.1 Lidelsestrykk og skam*, *6.1.2 Tilbaketrekning og tilhørighet* og *6.1.3 Selvførdømmelse og nåde/barmhjertighet*.

### 6.1.1 Lidelsestrykk og skam

#### **Lidelse**

Det er åpenbart at den som skader kroppen sin for å få det *bedre*, opplever svært høy grad av lidelse. Forut for selvskadingshistoriene ligger historier om mobbing, overgrep/incest, sorg, ekstreme krav til egen prestasjon, fysisk og psykisk vold og omsorgssvikt. Felles for informantene er at historiene deres har voldt dem så mye smerte, at de har opplevd kutting, overdoser, destruktive seksuelle relasjoner og andre former for selvskading som en måte å få det bedre på. De er alle preget av skam og en følelse av mindreverd. I tillegg beskriver de i varierende grad erfaringer med å ha blitt avvist, mistolket, oversett eller møtt med fordommer. Informantene gir med dette et bilde av et svært høyt lidelsestrykk.

#### **En dobbelt utvidet skamsirkel**

Skammen har vært et gjennomgående tema i intervjuene. Skammens opphav er lidelse, skammen er lidelse og den holder den skammede fast i lidelsen. Skammen er et hinder for å kunne fortelle og vise frem, både i fellesskapet, i samtale og overfor Gud. Skammen gjør taus. Taushet hos hjelperen så vel som hos ungdommen, bidrar i beste fall til å opprettholde skammen. I verste fall når den nye høyder.

Skammen skaper misforståelser og feiltolkninger. Tre informanter tematiserer en problematikk knyttet til kroppen som metafor for *Guds tempel*.<sup>109</sup> I underkapittel 4.3.2 gjorde jeg rede for forholdet mellom skam, synd og skyld. Gregersen understreker at synd

---

<sup>109</sup> 5.4, 5.5.1, 5.5.3

ikke må vurderes eller identifiseres med *følelsen* av skyld. Informantene viser hvordan skammen kan opptre forkledd som synd og skyld, idet de tynges av skyld og opplever at selvskading er synd <sup>110</sup>

Misforståelser og feiltolkninger skaper skam. Ester forteller i 5.4 om en predikant som forkynte at selvskading var "*veldig synd*". Det var å skade Guds tempel og gjøre vondt mot Gud. Hun slet allerede med mindreverdighetsfølelse overfor Gud, og denne type forkynnelse gjorde den onde sirkelen komplett: *Det der ble litt sånn krasj, som igjen førte til at konklusjonen ble at "jeg er ikke god nok, jeg må skade meg selv"*.

I 3.1 viste jeg ved hjelp av Øverlands *skamsirkel* hvordan selvskading blir brukt for å bli kvitt en ekkelhetsfølelse, og dermed fører til en *utvidet skamsirkel*. Jeg mener empirien gir grunnlag for å legge *synd og skyld* til som en ny komponent i sirkelen, spesifikt i kristen kontekst. Vi ser da at ungdommer som forstår selvskadingen sin som synd og dermed utvikler en skyldfølelse overfor Gud ledes inn i en *dobbelt utvidet skamsirkel* hvor ekkelheten trigger selvskadingen, som igjen trigger synd og skyldfølelse. Vi ser dessuten at selvskading og synd/skyld, trigger hverandre gjensidig, slik Ester beskriver det. I tillegg viser Esters historie hvordan en radikal og destruktiv forkynnelse blir en ytre skamfaktor, som også kan bli en utløsende faktor for nye kutt.

Jeg mener det er en viktig presisering til Øverlands *skamsirkel* at *anger* i denne sammenhengen, er en destruktiv og selvbebreidende anger, og ikke en sunn og berettiget anger som følge av en reell moralsk ugjerning. Jeg har derfor presisert dette også i min figur på neste side.

---

<sup>110</sup> 4.3.1 → *Utfordringer ved bønnesamlingen*, 5.5.1 → *Mindreverd*



### 6.1.2 Tilbaketrekning og tilhørighet

Informantene beskriver en spenning mellom behovet for å skjule seg og lengselen etter å høre til. På den ene siden har de erfaringer av at det å ta del i det kristne fellesskapet er en svært krevende øvelse, som bekrefter en følelse av mindreverd, opplevelsen av ikke å høre til, og ikke passe inn. På den andre siden kjenner de en lengsel etter å høre til, ha del i noe som er godt og erfare Guds barmhjertighet og nåde. Denne spenningen kommer til syne i alle analysens temaer: Det er godt å ha noen å snakke med, men følelsen av å bli avvist aktiveres lett når samtalepartneren er usikker. Lovsangen kan skape virkelig gode følelser, men fallet kan bli høyt når sangen stilner<sup>111</sup>. Det kan være godt å få forbønn, men man vet aldri hvordan man blir møtt. Det sikreste er å la være å nevne selvskadingen, eller i alle fall begrense detaljopplysningene<sup>112</sup>.

#### **Fellesskap og likeverd**

I kapittel 4.0 gjorde jeg en ekklesiologisk redegjørelse for hva en menighet er som et tros- og omsorgsfellesskap. Jeg viste at kroppen med alle lemmene er en metafor for menigheten (1 Kor 12). Jeg viste også hvordan Engedal viser til et familiefellesskap med gjensidig ansvar og avhengighet i sin fremstilling av kirken som koinonia<sup>113</sup>. I den sammenhengen henviste jeg til Palmer, som kritiserer kristne for å ønske at menigheten skal være en type idealfamilie hvor

<sup>111</sup> 5.3.1 → *spenning og ambivalens*

<sup>112</sup> 5.3.3

<sup>113</sup> 4.1

man ikke gir rom for det som er annerledes. Jeg antar at det var en slik oppfatning Rachel kjente på da hun erfarte hvordan menigheten ikke handlet i samsvar med de omsorgsidealene som ble forkynt (5.3.1 → *unnavikelse og fasade*). Jeg antar at det også var det Elin kjente på da de voksne endret adferd etter å ha fått kjennskap til selvskadingen hennes.<sup>114</sup> Vi har også sett hvordan forkynnelse som fordømmer eller på andre måter ikke evner å romme og møte informantenes skam og følelse av mindreverd, bidrar til å ekskludere dem fra fellesskapet. Den lutherske forståelsen av kirken, jamfør CA VII, gir forkynnelsen en særlig sentral plass i fellesskapet. Da er det, etter mitt skjønn, åpenbart at det å finne seg selv i en selvskadingssituasjon nesten umiddelbart etter å ha hørt Guds Ord bli forkynt, må skape en følelse av ikke å passe inn<sup>115</sup>.

### **Felles tilbedelse**

Følelser er selvskaderens største fiende. Både gode og vonde følelser kan være vanskelig å forholde seg til. Det viser seg både hos informantene og i teorien at følelser står sentralt i det kristne fellesskapet. Dette kommer særlig godt frem under temaet "Lovsang og bønnesamlinger"<sup>116</sup>. Kaufmann skriver at tekstene i lovsangen appellerer til det emosjonelle, med hyppig bruk av ord som "kjenne, elske, beundre, Guds favn, fryde seg over". Atmosfæren er gjerne preget av intimitet og sentimentalitet<sup>117</sup>. Denne kombinasjonen av tekster og atmosfære mener jeg lett kan føre til en sammenblanding av Åndens virke og ens eget indre følelsesliv. Det mest graverende eksempelet på dette finner vi i et sitat av Helen. Hun forstår den overveldende følelsen som gjorde at hun skadet seg etter åtte av ni møter, som Guds nærvær<sup>118</sup>.

### **6.1.3 Selvfordømmelse og nåde/barmhjertighet**

Spenningen mellom selvfordømmelse og nåde/barmhjertighet blir spesielt tydelig i et sitat av Ester, hvor hun beskriver hvordan hun gjennom de årene hun strevde som mest med mindreverdighetsfølelse, hadde store vanskeligheter med å forholde seg til det kristne

---

<sup>114</sup> 5.3.1 → *Fordommer*

<sup>115</sup> 5.4 . → *Forkynnelse som trigger*

<sup>116</sup> 5.3.1

<sup>117</sup> 4.1.2

<sup>118</sup> 5.3.1 → *spenning og ambivalens*

menneskesynet og det dobbelte kjærlighetsbud. Hun opplevde at hun hadde liten eller ingen verdi, samtidig som noe i henne trodde at hvert menneske har det samme unike egenverd i kraft av å være skapt og elsket av Gud. Logikken holdt ikke mål, og det skapte en evig indre diskusjon for henne. Det var utfordrende og vondt, men på samme tid nødvendig. *”Det var noe som gjorde at jeg ikke gikk helt under. Det ble en ting som holdt meg igjen, som var med på å bremse ekstreme tanker om å avslutte livet.”*

Videre ser det ut til at det er mye i det kristne fellesskapet som er med å forsterke selvførdømmelsen. I det foregående har jeg drøftet noen forhold jeg mener forsterker skam, og forhold jeg mener bidrar til en følelse av ikke å høre til. Både skam og følelsen av ikke å passe inn henger nøye sammen med selvførdømmelse. I dette underkapittelet vil jeg fokusere spesielt på forståelsen av selvskading som synd, som jeg mener er en særlig viktig faktor i informantenes selvførdømmelse.

### ***En fjerde myte***

I underkapittel 3.3 om *Fordommer og myter*, beskrev jeg tre gamle myter: 1) Selvskading og selvmordsforsøk er det samme; 2) Selvskadere manipulerer og 3) Selvskadere har et overdrevent oppmerksomhetsbehov. Dette er oppfatninger som informantene også har møtt i varierende grad. Informantene ble spurt hva de trodde Gud tenkte om selvskading. Med unntak av Ester, som ikke ønsket å spekulere i noen antropomorft funderte ideer om hva Gud tenker om selvskading, var det ingen informanter som poengterte spørsmålets irrelevans. Informantene gjorde selvskadingen til et moralsk spørsmål, og mente i stor grad at det var en synd. Det samme synet har vi sett at informantene har møtt både hos forbedere og i forkynnelse. På bakgrunn av dette vil jeg formulere en fjerde myte: 4) *Selvskading er synd*. Dette er en teologisk forståelse av selvskading jeg vil ta sterkt avstand fra. Fra et helsefaglig perspektiv har jeg vist at selvskading er en mestringsstrategi. Intensjonen med skaden er ikke rettet mot Gud, men mot selvet, i et desperat forsøk på å mestre hverdagen. Det er en måte å lindre en indre, sterkere smerte på, i mangel av sunne og mer konstruktive måter å gjøre det på. Selvskading må møtes på det planet hvor det hører hjemme; det må skilles mellom synd og lidelse, eller synd og sykdom.

## 6.2 Hvordan kan kirken møte de utfordringene den stilles overfor i møte med ungdom som selvskader?

### ***Å være sammen så det hjelper***

Det finnes mye helsefaglig litteratur om selvskading, og det er utviklet ulike metoder for behandling. Innen praktisk teologi finnes det hittil så godt som ingenting. Dette må ikke forstås slik at selvskading først og fremst er et helsefaglig anliggende. På bakgrunn av tekster som 1 Kor 10,16-17; 2 Kor 1,7; 1 Kor 12,12-26 og Fil 2,1-5 vil jeg med stor frimodighet hevde at selvskading er noe som også angår det kristne fellesskapet, og som menigheten har et moralsk ansvar for å møte på en best mulig måte.

*Miljøterapi* betyr, litt forenklet, "å være sammen så det hjelper"<sup>119</sup>. Ungdomsarbeidet både er og skal være noe annet enn miljøterapi. Jeg mener likevel at det bør være et mål for ungdomsarbeidet å skape et miljø hvor ungdommer kan *være sammen så det hjelper*. Selvskadende kvinner innlagt i institusjon beskrev tilgjengelig helsepersonell som selve grunnmuren i bedringsprosessen ved innleggelse. Videre ble fellesskap, likeverd og det å ta ansvar beskrevet som de tre viktigste faktorene som bidro til bedring<sup>120</sup>. Ser vi dette i sammenheng med kirkens idealer, jamfør underkapittel 4.1 om kirken som koinonia, ser vi at fellesskapstanken og likeverdet (1 Kor 10,16-17; 1 Kor 12,15-26) står svært sentralt. Fra 4.1.1 vil jeg spesielt trekke frem *sjelesorgens* ansvar, slik det uttrykkes i punkt 2: "Sjelesørgeren må stille spørsmål ved hvorvidt den lidelsen som kommer til uttrykk i de sjelesørgeriske relasjonene kan være en konsekvens av destruktive mønstre i menigheten, og på hvilken måte menigheten kan bidra til heling". Fellesskapet må orke, tåle og våge å ta innover seg den lidelsen selvskadingen representerer, erkjenne at det kan være mønstre i vårt eget arbeid som kan virke destruktivt, og evne å handle konstruktivt og til det beste for de som lider. Det krever kunnskap, vilje og ressurser, men først og fremst *mot*. Mot til å *våge å vite, våge å se og våge å handle*. Derfor er dette ikke bare et arbeid for de spesielt interesserte og spesielt kompetente, men noe som utfordrer kirken som koinonia, diakonia og martyria, også på et allment plan. I denne siste delen av drøftingen vil jeg fokusere spesielt på åpenhet og undervisning, sjelesorg, forbønn, absolusjon og forkynnelse. Temaer som lovsang og

<sup>119</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 206.

<sup>120</sup> (3.5.1



bønnesamlinger vil også bli berørt, men da mer implisitt eller i sammenheng med de nevnte temaene.

### 6.2.1 Våg å vite

Å våge å vite er å våge å ta innover seg, og erkjenne at selvskading forekommer i det kristne fellesskapet. Det handler om å erkjenne at kristen praksis påvirker selvskadernes opplevelse av seg selv, fellesskapet og Gud. Det handler om å våge å identifisere tilleggsbelastninger i fellesskapet, og det handler om å være villig til å ta det ansvaret Bibelen fordrer oss til, slik jeg redegjorde for i kapittel 4.0.

Erfaring fra undervisning og sjelesørgerisk tjeneste, har gitt meg et inntrykk av at det er lav kompetanse og lite åpenhet rundt selvskading i det kristne fellesskapet generelt. Det støttes av intervjuene, hvor ingen av informantene har hørt undervisning om temaet, bortsett fra de to som var på seminar på Skjærgårds. Manglende treff på litteratursøk i dette arbeidet viser at det er grunn til å tro at det mangler kompetanse også internasjonalt. Med lite bevissthet og åpenhet følger gjerne usikkerhet og unnvikelse, og mangel på kunnskap gir gode vekstvilkår for gamle myter. Ingrid Sofie, Rachel og Elin, uttrykker alle at de er skuffet over de voksne i menigheten. De forventer mer av kristne voksne enn av andre. Elin uttrykker det eksplisitt: *Voksne folk skal ikke dømme, og særlig ikke kristne.*<sup>121</sup>

#### **Åpenhet og undervisning**

Øverland skriver om betydningen av venner at de kan gjøre situasjonen både verre og bedre, avhengig av hvor trygge de er i situasjonen og hvorvidt de evner å være en støtte for den som skader seg<sup>122</sup>. Vennene til Elin representerer trygge og støttende venner, som har en avgjørende betydning for henne i hverdagen<sup>123</sup>. Med dem kan hun være seg selv, og de kan snakke åpent om alt som er vanskelig - når hun ønsker det. *”Det har på en måte vært en redning for meg, da, for jeg kan ha vært med de uten å tenke og snakke om problemer, jeg har bare kost meg”*, sier Elin. Øverland understreker viktigheten av allmenn opplysning om

---

<sup>121</sup> 3.5.1).

<sup>122</sup> 3.9

<sup>123</sup> 5.3.1 → *Åpenhet og støtte*

selvskading, og at alle som er berørt av det blir inkludert<sup>124</sup>. Elin har tatt ansvar selv og resultatet har vært udelt positivt for henne. Jeg tror imidlertid ikke at vi kan regne med at så mange selvskadere har mot nok til å gjøre slike grep. Oftest vil det være nødvendig med hjelp for å legge til rette for en slik åpenhet, ved å tematisere og undervise om selvskading.

Informantene var relativt unisone i ønsket om åpenhet og undervisning i fellesskapet. Tone poengterer at konfirmasjonstiden skal dekke *hele* mennesket og at selvskading og psykiske lidelser derfor bør være en naturlig del av undervisningen. Hun mener det kan virke direkte forebyggende mot selvskading, dersom konfirmantene lærer seg å snakke om vanskelige temaer. Ester mener at selvskading er et så utbredt problem blant ungdom at man kan regne med at det forekommer i ethvert konfirmantkull. På bakgrunn av tallene fra CASE-undersøkelsen<sup>125</sup>, vil det i et kull på 50 konfirmanter være minst fem som har brukt eller bruker selvskading, og det vil ofte være flere som er berørt av det som venner. Undersøkelsen ble gjort på ungdommer mellom 15 og 19 år, men med tanke på gjennomsnittlig debutalder på 11-12 år, er det ingen grunn til å tro at tallene er noe særlig lavere blant konfirmanter. Undervisning til konfirmanter og til ungdommer i ungdomsarbeidet generelt er viktig, da en stor del av dem vet om noen som selvskader. Venner er de som erfaringsmessig får vite om selvskadingen først. De stilles naturligvis i en vanskelig situasjon, da de ofte har lovet å holde tett<sup>126</sup> og dermed dras mellom lojalitet til vennen og behovet for å søke støtte og hjelp fra voksne. *”Ungdom har ikke taushetsplikt overfor andre ungdommer”*, skriver Øverland<sup>127</sup>. Det er viktig at vi overfor disse vennene legitimerer et brudd på den moralske taushetsplikten ungdommene pålegger seg selv og hverandre.

Informantene foreslår at selvskading bør tas inn som tema i konfirmasjonsundervisningen eller at det kan være overskrift for temasamlinger i menigheten for øvrig. De er også opptatt av at den som underviser skal ha tilstrekkelig kompetanse slik at det gis en sakssvarende fremstilling<sup>128</sup>. Videre vil jeg poengtere viktigheten av undervisning til ungdomsledere og til

---

<sup>124</sup> 3.9

<sup>125</sup> 3.2

<sup>126</sup> 3.9

<sup>127</sup> Øverland, *Selvskading: En Praktisk Tilnærming*. 242.

<sup>128</sup> 5.3.1 → *Åpenhet og undervisning*

sjelesorg-/forbederteam spesielt, som jeg mener bør kvalitetssikres med et minimumskrav av kunnskap. Dette vil danne et grunnlag for å kunne se selvskaderne – og til å handle til deres beste.

### 6.2.2 Våge å se – våge å handle

*”Jeg kuttet meg litt sånn på håndleddene, for å på en måte få litt hjelp. Men jeg turte vel ikke å ta det opp, så jeg prøvde liksom å vise det i håp om at hun ville se det. Men det gjorde hun ikke”<sup>129</sup>.* Med å våge å se, mener jeg å våge avdekke et problem; å rette blikket utover for å se de ungdommene som selvskader og vise seg verdig tilliten deres; å oppdage jenta som går med lange ermer i solsteiken, og gutten som har sloss med en katt eller falt inn i et kratt<sup>130</sup>. Videre dreier det seg om å våge å spørre, og våge å åpne opp for en hjelperelasjon som også rommer selvskadingen. Å våge å se på en slik måte at den som blir sett, *føler seg sett*. Det innebærer å handle adekvat og iverksette tiltak i tråd med selvskaderens behov. I underkapittel 3.3 så vi at de fleste som skader seg, gjør det i det skjulte. Å våge å se, innebærer derfor også å legge til rette for at ungdommene skal *våge å bli sett*. Det dreier seg om åpenhet og undervisning, slik jeg la det frem i det foregående, men også om en bevisstgjøring rundt forkynnelse, lovsang og bønnesamlinger som jeg vil drøfte mot slutten av dette underkapittelet.

#### ***Sjelesorg versus terapi***

Selv om sjelesorg ikke er terapi, er det ikke dermed sagt at sjelesorgen ikke har noe å bidra med overfor mennesker som også går i terapi, eller som har gode grunner til å gjøre det. Vi må ikke bli så redde for å bli terapeuter at vi lar være å ta i bruk fornuftige redskaper, i frykt for at det skal virke terapeutisk. Selv gode vennskap kan virke terapeutisk, og intet er bedre enn at en selvskader opplever bedring utenfor et behandlingssystem. Det er tross alt hjemme de skal leve sine liv, og der kan kirken gjøre en forskjell.

---

<sup>129</sup> Sitat av Helen

<sup>130</sup> 3.6.3

## **12 prinsipper for den sjelesørgeriske samtalen**

I 3.6.3. gjenga jeg "ti prinsipper for samtale": Akseptering, annerkjennelse, bekymring, forståelighet, respekt og forsikring, håp, informasjon, fortrolighet, forsiktig utspørring og å forholde seg til skadene. Dette er ti logiske og lettfattelige prinsipper som etter min mening kan og bør benyttes i sjelesorgsamtalen, slik de er formulert i 3.6.3. I tillegg må sjelesorgen være seg bevisst de belastningene informantene har beskrevet, særskilt knyttet til kristen kontekst. Jeg tenker da spesielt på den gjennomgående tendensen til å føle skyld og forstå selvskading som en synd, og på hvordan informantene forstår lidelsen sin i forhold til Gud. Jeg vil derfor foreslå et prinsipp nummer 11 og 12.

Informantene beskriver på ulike måter hvordan de forstår, eller tidligere har forstått selvskading som en moralsk ugjerning, og det er en klar tendens til å definere selvskading som en synd. På grunnlag av dette vil jeg foreslå et prinsipp nummer 11:

11) *Synd og skyld*: Kristne ungdommer som selvskader kan oppleve at selvskadingen er en synd, fordi de skader den kroppen som Gud har skapt. Forklar at det er en avgjørende forskjell på synd og sykdom/lidelse, og at selvskading ikke er et moralsk spørsmål som kan defineres som rett eller galt. Minn ungdommen på at ingen mennesker er mer eller mindre syndige enn andre og at skyldfølelsen og skammen ikke kan brukes som noe syndbarometer<sup>131</sup>.

I 4.4 gjenga jeg Westers undersøkelse av sammenhengen mellom religiøs mestring og religiøsitet blant selvskadende ungdom. De mente at måten de brukte religiøs mestring på, hadde betydning for hvilket fokus behandlingen skulle ha. De som brukte *positive religious coping* (PRC), søkte støtte hos Gud, og ga negative hendelser mening gjennom troen. De som bruker *negative religious coping* (NRC) forklarte lidelse som Guds straff, og stilte seg tvilende til Guds støtte. For selvskadere som bruker PRC kan tro og trosfellesskap brukes bevisst, som støtte til behandling. For de som brukte NRC mente de behandlingen må fokusere på nye måter å holde ut og bearbeide vonde følelser på. De "veldig" troende som brukte NRC,

---

<sup>131</sup> 4.3.2

kunne oppleve at troen ble et større problem enn selvskadningen. For dem kan et fokus på PRC i behandlingen virke positivt både på troen og følelsene<sup>132</sup>. På grunnlag av Westers funn vil jeg foreslå et prinsipp nummer 12:

12) *Religiøs mestring*: Vær lydhør for hvordan ungdommen forstår lidelsen sin i forhold til Gud. Hjelp ungdommen med å korrigere destruktive gudsbilder og utforsk om hun kan åpne seg for en ny forståelse der sammenhengen mellom Gud og det vonde fungerer negativt.

Ester beskrev en episode hvor hun følte seg *sett*<sup>133</sup>. Det var en lærer som våget å spørre, våget å se og, bokstavelig talt, våget å *ta i selvskadningen*. Jeg mener disse 12 prinsippene for den sjelesørgeriske samtalen vil kunne bidra til at flere selvskadere føler seg sett, og at sjelesørgere føler seg tryggere i møte med dem.

### **Forbønn**

Vi har sett en klar tendens til at informantene forstår selvskadning som synd, og også at enkelte predikanter forkynner et slikt syn<sup>134</sup>. Ikke overraskende finnes det da også enkelte forbedere som er av en slik oppfatning, slik Helen erfarte da hun ble møtt med en bønn om at hun måtte "*slutte å skade ditt (Guds) tempel.*" Skal det gis forbønn for selvskadning, mener jeg det må gjøres på lik linje som ved bønn for syke, slik Watts foreslår<sup>135</sup>. Watts mener dette er et rituale som bør brukes for den som har sluttet eller som ønsker å markere en endring, eller for den som ønsker å slutte og som vil søke Den Hellige Ånd for hjelp og støtte. Forbønn bør ikke brukes overfor en som er midt oppe i det, mener Watts.<sup>136</sup> Jeg følger Watts et stykke på vei, og kanskje kan dette være en god tommelfingerregel. Likevel tenker jeg at forbønn *kan* gis, også til aktive selvskadere. Forbederen må imidlertid kjenne sine begrensninger med tanke på kompetanse, utvise skjønn og ydmykhet, og være klar over de store individuelle ulikhetene mellom selvskadere. Ulikhetene gjør at selvskaderes behov kan

---

<sup>132</sup> 4.4

<sup>133</sup> 5.3.2

<sup>134</sup> 5.4 → *Forkynnelse som fordømmer*

<sup>135</sup> 4.1

<sup>136</sup> Watts, "Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to Self-Injurers," 45.

være høyst forskjellige. En forbønnshandling for en aktiv selvskader, bør dessuten ikke foretas uten at forbederen har tilstrekkelig innsikt i selvskaderens forståelse av lidelsen sin i forhold til Gud. Det forutsetter minst én god samtale i forkant, og ofte flere. Dersom forbønnen skjer i et kortere møte, som i en bønnevandring under en gudstjeneste, eller som en spontan forbønn fra en velvillig kristen under en bønnesamling eller lovsangstund, mener jeg det kan få svært uheldige konsekvenser, slik for eksempel Helen opplevde.

Herrens velsignelse brukes ofte som et eget ledd i en bønnevandring. Mange forbedere bruker velsignelsen også i forbindelse med individuell forbønn. Erling Rimehaug skriver at han opplevde det godt å ta imot Herrens velsignelse da freden var fraværende i livet hans<sup>137</sup>. Jeg mener ikke at liten kjennskap til selvskaderen skal hindre oss for eksempel i å lyse Herrens velsignelse over henne, snarere tvert i mot.

Jeg vil for øvrig oppfordre til å bringe selvskading inn i forbønnsleddet i gudstjenesten, på lik linje med rusavhengighet, vold og overgrep. I tillegg til den verdien forbønnen har i seg selv, mener jeg det vil kommunisere en aksept for og en oppfordring til å bringe selvskadingsproblematikken inn i det kristne fellesskapet og frem for Gud, også i andre sammenhenger.

### **Absolusjon**

På bakgrunn av informantenes tendens til å føle skyld, er det nærliggende å tro at noen selvskadere vil ytre et ønske om absolusjon. Ved å be om at en selvskader må "slutte å skade Guds tempel" eller be om tilgivelse for en selvskaders selvdestruktivitet, bekreftes synden, snarer enn individets egenverd. Jeg mener at det å imøtekomme et ønske om absolusjon fra en som skader seg selv, i de aller fleste tilfeller vil gi næring til skyld- og skamfølelse. Hjelpere må evne å la psykologi og teologi gå hånd i hånd og møte problematikken på det planet det hører hjemme.<sup>138</sup> Selvskading er etter mitt skjønn ikke et moralsk anliggende, og angår dermed heller ikke absolusjonen.

---

<sup>137</sup> Erling Rimehaug and Tiina Klement, *Når Gud Blir Borte*, [2. utg]. ed.(Oslo: Luther, 2013), 97.

<sup>138</sup> Lereim og Sefland

Man *kan* tenke seg tilfeller hvor behovet for absolusjon handler om en sunn skam og ikke den destruktive skammen jeg har fokusert på i dette arbeidet. Tidligere i arbeidet har jeg skilt klart mellom moral og sykdom, men jeg har også beskrevet hvordan umoralske handlinger er noe vi pådrar oss som følge av synden og ikke omvendt<sup>139</sup>. For en som følger denne forståelsen, kan absolusjon være en måte å ivareta selvaktelsen på. Min erfaring med ungdom utover de seks informantene, er imidlertid at både språk og forståelse for begreper som skyld, synd og skam er forholdsvis lite utviklet. Dersom ønsket om absolusjon skal imøtekommes må sjelesørgeren være sikker på at den gis på rett grunnlag. Det krever både klinisk skjønn, erfaring, og velutviklet begrepsforståelse og språk.

### **Forkynnelse**

Forkynnelse av selvskading som en skade på Guds tempel eller som Djevelens verk er etter min mening svært, svært destruktivt og må kort og godt ikke forekomme. De mest graverende eksemplene på en slik forkynnelse finner vi i sitatene av Ester og Rachel<sup>140</sup>. I tillegg nevner informanten spesielle temaer som er vanskelig å forholde seg til. Ester strevde med forkynnelse knyttet til det dobbelte kjærlighetsbud og Elin ble trigget av forkynnelse om himmel og helvete. I 4.3.1 skrev jeg om virkningen av forkynnelse at et og samme innhold kan virke forskjellig fra menneske til menneske og også fra gang til gang. Rachel syntes eksempelvis det var belastende med lovsangstekster *"om at Jesus ville hjulpet eller Jesus elsker deg og sånne ting, som på en måte treffer veldig. (...) man vil så gjerne tro på det, men så er det kanskje vanskelig, eller man blir så himla minnet på hvor vondt man har det"*. Elin opplever at de samme tekstene gir henne håp. Dette gjør det vanskelig å sortere ut spesielt vanskelige temaer og tekster i forkynnelse og lovsang. Jeg mener altså ikke at noen temaer skal være "forbudte", men at vi som predikanter i større grad må være bevisst prekenens virkning. Vi må alltid ta høyde for de mest sårbare i menigheten. Den som forkynner må vite at det sitter 10-15% i menigheten som har skadet seg selv, at omtrent like mange har opplevd vold i nære relasjoner<sup>141</sup> eller seksuelle overgrep<sup>142</sup>. Jeg tror mange av oss som forkynner, ikke våger å bringe inn de gudsbildene som vi mer eller mindre forstår at ikke

---

<sup>139</sup> 4.3.2

<sup>140</sup> 5.4

<sup>141</sup> Carolina Øverlien, "Barn Som Opplever Vold I Hjemmet - Kunnskapsstatus," Boston Globe, June 11, 2002, third edition, LexisNexis Academic.

<sup>142</sup> "Seksuelle Overgrep - Barn Og Unge - Definisjoner Og Omfang," Boston Globe, June 11, 2002, third edition, LexisNexis Academic.

stemmer overens med den Gud Bibelen viser oss. Marie Farstad mener mange kan tro de har gått feil; når de tror de har kommet til *”de helliges samfunn”*, kan de fort erfare det som *”de vellykkedes samfunn”*<sup>143</sup>. Intervjuene viser at en slik opplevelse strekker seg utover den forkynnelsen som skjer fra prekestolen. Informantene beskriver på ulike måter opplevelser av ikke å passe inn i fellesskapet under bønnesamlinger og lovsang<sup>144</sup>. Samtidig vet vi at fellesskapet og sangene som synges oppleves som hellig i ungdomskulturen generelt. Kaufman poengterer nødvendigheten av kloke ungdomsledere med god åndelig dømmekraft og evne til å skjelne mellom det sunne og det usunne, og som kan avsløre det som er falskt<sup>145</sup>. De samme kloke ungdomslederne må etter min mening også ha kunnskap om selvskadingens dynamikk og være tilstede når lovsangen stilner og affektpilen skifter retning eller det misforståtte gudsnærværet trigger til nye kutt.

---

<sup>143</sup> Farstad and Henriksen, *Skammens Spor: Avtrykk I Identitet Og Relasjoner*, 253.

<sup>144</sup> 5.3.1

<sup>145</sup> 4.1.2



## DEL V: Avslutning

---

### 7.0 Sammenfatning

Jeg har jobbet med en problemstilling bestående av to spørsmål. Det første spørsmålet tok for seg hvordan kristen ungdom som selvskader opplever det kristne fellesskapet og sin egen gudstro. Jeg ønsket å finne ut av hvorvidt selvskadende ungdom i kristne miljøer opplever noen tilleggsbelastninger som ikke er beskrevet i helsefaglig litteratur om selvskading. Ungdommenes erfaring av å bli møtt med unnvikelse, usikkerhet, dobbelthet og taushet og tillitsbrudd er neppe spesielt for kristne miljøer. Informantene har imidlertid høyere forventninger til kristne voksne enn andre, og bristen i disse forventningene ser ut til å gi en dobbel skuffelse, økt skam, en følelse av å bli avvist og ikke passe inn.

Informantene beskriver også gjennomgående en forståelse av selvskading som synd. Etter alt å dømme er en slik forståelse et resultat av unyansert, dels uklok og dels direkte fordømmende forkynnelse, samt uheldige møter med ukloke mennesker. Forkynnelse og uheldige møter blir en ytre faktor som gir næring til synd og skyld. Dette ble illustrert i en *dobbelt utvidet skamsirkel*, som jeg mener er betegnende for en tilleggsbelastning som er spesiell for selvskadere i kristne miljøer.

Informantene opplever også utfordringer knyttet til lovsang og bønnesamlinger. Bønnesamlingens kontemplative preg, med stillhet og symbolhandlinger forbundet med synd/tilgivelse, ser ut til å hemme det psykiske forsvaret og gjør informantene mer mottagelige for vonde tanker og følelser. Kontrasten mellom ekstatisk lovsangsrus og tomheten som oppstår i etterkant, utfordrer evnen til affektregulering. Etter alt å dømme handler dette om nedsatt evne til affektregulering, som i ytterste konsekvens trigger selvskadingen. Nedsatt evne til affektregulering er ikke spesielt for disse informantene. Mange miljøer vier imidlertid mye tid til lovsang og bønnesamlinger og for de som strever med å regulere følelsene sine kan dette bli en tilleggsbelastning. Informantene beskriver likevel ambivalente følelser, og en konflikt mellom behovet for å delta i fellesskapet og en påtrengende opplevelse av lidelse.

Det er kun Helen som har gått til forbønn for selvskadingen. De andre informantene oppgir skam og hensyn til forbederen som årsak til at de ikke har gjort det. Helen opplevde at forbedere ble usikre, redde eller dømmende, eller at de opptrådte uklokt ved å foreslå lite adekvate tiltak som førte til økt skam og en følelse av å bli avvist. Hun har forøvrig hatt god erfaring med en forbeder som har snakket med henne og bedt for henne flere ganger.

Informantenes forestillinger om hvordan Gud forholder seg til selvskadingen varierer, fra likegyldighet eller fordømmelse og til Gud som viser empati og forståelse og blir *lei seg*. Skammen får dem til å gjøre mentale grep for å la være å inkludere Gud i selvskadingsproblematikken, også de som har en tanke om at Gud har medfølelse med dem.

Disse funnene representerer hovedlinjene i intervjuene. Som vi ser er de gjennomgående av negativ karakter. Det er likevel viktig å understreke at informantene også forteller om unntak; mennesker som har tålt og rommet, lovsang som bygger opp og virker forebyggende for nye kutt og forkynnelse som har *"bremset ekstreme tanker om å avslutte livet"*<sup>146</sup>.

Det andre spørsmålet i problemstillingen søkte å finne ut hvordan kirken kan møte de utfordringene den stilles overfor i møte med ungdom som selvskader. I del II ga jeg en helsefaglig redegjørelse for selvskadingsfenomenet og en ekklesiologisk utgreiing om menighet som tros- og omsorgsfellesskap. I del IV drøftet jeg dette i på bakgrunn av analysen. Å våge å vite er å ta innover seg den lidelsen selvskading representerer, og erkjenne at det forekommer i det kristne fellesskapet. Videre dreier det seg om å erverve ny kunnskap, å sette selvskading på dagsorden ved å tematisere, undervise, avtabuisere. Spesielt viktige målgrupper for undervisning er konfirmanter og ungdomsledere. Å våge å se er å være oppmerksom på varseltegn slik at man lettere kan oppdage selvskading, og å legge til rette for at de som selvskader våger å bli sett, med åpenhet og undervisning. Endelig dreier det seg om å se etter destruktive mønstre i menigheten som kan virke destruktivt. Å våge å handle er å møte de utfordringene som avdekkes gjennom nyervervet kunnskap og den enkelte selvskaders/menighets behov. Til sjelesorgens rom har jeg presentert "tolv sjelesørgeriske prinsipper", hvor punkt 11) *synd og skyld* og 12) *religiøs mestring* er spesielt tilpasset kristen kontekst. Hva gjelder forbønn mener jeg dette bør gis til selvskadere på lik

---

<sup>146</sup> Sitat av Ester i underkapittel 5.4 – *Forkynnelse som en konstruktiv utfordring*

linje med bønn for syke. En forutsetning for å gi forbønn er god innsikt i selvskaderens forståelse av lidelsen sin i forhold til Gud. Absolusjon må i all hovedsak ikke gis, da dette vil bekrefte selvskaderens forståelse av selvskading som synd og dermed forsterke skam- og skyldfølelse. Forkynnelse må fokusere på *virkning* og forberedes med omtanke for de mest sårbare i menigheten. De som forkynner bør i større grad våge å snakke om sin egen skam og sine egne destruktive gudsbilder. Kirkens idealer, slik de er beskrevet i kapittel 4.0, stemmer godt overens med hva selvskadene rapporterer hjelper dem. Ved å ta i bruk kunnskap om selvskadingens dynamikk og samtidig strekke seg etter disse idealene, mener jeg ungdomsarbeidet kan bli et sted hvor dette prosjektets informanter og andre selvskadere kan *være sammen så det hjelper*.

Det har blitt tydelig for meg gjennom dette arbeidet at selvskading i kristen kontekst er et komplekst tema, som med fordel kunne vært delt opp i flere prosjekter. Informantenes forståelse av selvskading som synd er et tema som har gjort dypt inntrykk på meg, og som jeg tenker det vil være nødvendig å trekke inn uansett hva man arbeider med i denne problematikken, men som også kunne være interessant som utgangspunkt og kjernetema for videre forskningsarbeid. Ellers ser jeg et behov for å jobbe videre med selvskading i sjelesorgens rom, herunder forbønn og absolusjon. Jeg håper denne studien kan bli til inspirasjon for videre forskning i en mer spisset form.



## 8.0 Litteraturliste

- Anstorp, Trine red, Kirsten red Benum, and Marianne red Jakobsen. *Dissosiasjon og relasjonstraumer: Integrering av det splittede jeg*. Oslo: Universitetsforl., 2006.
- Bryman, Alan. *Social Research Methods*. 3rd ed. ed. Oxford: Oxford University Press, 2008.
- Claes, Laurence, Walter Vandereycken, and Hans Vertommen. "Self-Injury in Female Versus Male Psychiatric Patients: A Comparison of Characteristics, Psychopathology and Aggression Regulation." *Personality and Individual Differences* 42, no. 4 (2007): 611-21.
- Engedal, Leif Gunnar. "The Theological Foundation of Pastoral Care and Counseling." In *Restoring Life in Christ: Dialogues of Care in Christian Communities : An African Perspective*, edited by Øyvind M. Eide. Neuendettelsau: Erlanger Verlag für Mission und Ökumene, 2008.
- Farstad, Marie, and Jan-Olav Henriksen. *Skammens spor: avtrykk i identitet og relasjoner*. Oslo: Conflux, 2011.
- Favazza, Armando R. *Bodies under Siege: Self-Mutilation, Nonsuicidal Self-Injury, and Body Modification in Culture and Psychiatry*. 3rd ed. ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2011.
- Gregersen, Niels Henrik. "Guilt, Shame, and the Face of God." In *Loving God with Our Minds: The Pastor as Theologian : Essays in Honor of Wallace M. Alston*, edited by Michael Welker and Cynthia A. Jarvis, 146-63. Grand Rapids, Mich: Eerdmans, 2004.
- Hammer, Jan, Katrine Wilhelmsen, Monica Strand, and Gry Bruland Vråle. "Kvinner som selvskauder opplever bedring ved innleggelse i akutt psykisk helsevern." (2013).
- Hegstad, Harald. *Den virkelige kirke: bidrag til ekklesiologien*. Kifo Perspektiv (Trykt Utg.). Vol. nr. 19, Trondheim: Tapir akademisk forl., 2009.
- Hellevik, Ottar. *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. 7. utg. ed. Oslo: Universitetsforl., 2002.
- Henriksen, Jan-Olav. *Imago Dei: den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet*. Oslo: Gyldendal akademisk, 2003.
- Kaufman, Tone Stangeland. "Bærekraftig lovsang?: om lovsangen i den kristne ungdomskulturen som et uttrykk for kristen spiritualitet." (2008).

- Kaufman, Tone Stangeland. "Ung lovsang. en introduksjon til karismatisk lovsang og dens gjennombrudd i den kristne ungdomskulturen i Norge.". *ΙΧΘΥΣ :Menighedsfakultetets Studenterblad* 35, no. 1 (2008): 13-26.
- Kvale, Steinar. *Det kvalitative forskningsintervju*. Interview[S] Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing. edited by Svend Brinkmann, Tone Margaret Anderssen and Johan f Rygge. 2. utg. ed. Oslo: Gyldendal akademisk, 2009.
- Lereim, Karen Marie , and Idun Strøm Sefland. "Når løsningen blir problemet." *Ung Teologi* 2 (2011): 80-90.
- Magill, Anne, Project Basement, Stiftelsen Psykiatrisk opplysning, and Lois Arnold. *Arbeid med selvskading: en praktisk håndbok for behandlere*. Working with Self-Injury. Rev. utg. ed. Stavanger: Stiftelsen psykiatrisk opplysning, 2005.
- Mæland, Jens Olav, and Arthur Berg. *Konkordieboken: Den Evangelisk-Lutherske Kirkes Bekjennesskrifter*. Ny norsk oversettelse. ed. Oslo: Lunde, 1985.
- Nordhaug, Halvor. *-Så mitt hus kan bli fullt: en bok om prekenen*. Oslo: Luther, 2000.
- Owens, David, Judith Horrocks, and Allan House. "Fatal and Non-Fatal Repetition of Self-Harm. Systematic Review." *The British journal of psychiatry : the journal of mental science* 181 (2002): 193.
- Patton, John. *Pastoral Care in Context: An Introduction to Pastoral Care*. Louisville, Ky: Westminster/John Knox Press, 1993.
- Plan for diakoni i Den norske kirke*. Oslo: Den norske kirke, Kirkerådet, 2008.
- Repstad, Pål. *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag*. 4. rev. utg. ed. Oslo: Universitetsforlaget, 2007.
- Ribe, Kristin. "«Holder du deg unna skarpe ting?» - Om å få det bedre - inni meg." *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 6, no. 01 (2009): 69-75.
- Ribe, Kristin, and Anita Moe. *Selvskadingens dynamikk*. Oslo: Universitetsforl., 2007.
- Rimehaug, Erling, and Tiina Klement. *Når Gud blir borte*. [2. utg]. ed. Oslo: Luther, 2013.
- "Seksuelle Overgrep - Barn og unge - Definisjoner og omfang."  
[http://www.nkvts.no/tema/Sider/BarnogUnge\\_Definisjonerogomfang-seksuelleovergrep.aspx](http://www.nkvts.no/tema/Sider/BarnogUnge_Definisjonerogomfang-seksuelleovergrep.aspx): Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, 2007.
- Skaar, Tove Rustan. *Inn i tilbedelsen: Den Nye Lovsangstradisjonen*. Oslo: Verbum, 2007.

- Thoresen, G.-R. Block. "Selvskading og selvmord...ingen selvfølge." [In norsk]. *Suicidologi* 11, no. 1 (Nedlastet 11.09.2014 2006): 5.
- Watts, Jennifer A. "Developing Eyes to See and Ears to Hear: Ministering to Self-Injurers." *Journal of Ministry in Addiction & Recovery* 7, no. 1 (2001): 35-49.
- Westers, Nicholas J., Mark Rehfuss, Lynn Olson, and Constance M. Wiemann. "An Exploration of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Religious Coping." *International journal of adolescent medicine and health* 26, no. 3 (2014): 345-49.
- Ystgaard, Mette. "Villet egenskade blant ungdom: nye forskningsresultater og konsekvenser for forebyggende arbeid." *Suicidologi* 8, no. 2 (2003): 4.
- Øverland, Svein. *Selvskading: en praktisk tilnærming*. Bergen: Fagbokforl., 2006.
- Øverlien, Carolina. "Barn som opplever vold i hjemmet - Kunnskapsstatus." [http://www.nkvts.no/tema/Sider/Barnsomopplevervoldihjemmet\\_Kunnskapsstatus.aspx](http://www.nkvts.no/tema/Sider/Barnsomopplevervoldihjemmet_Kunnskapsstatus.aspx): Nasjonalt kunnskapscenter om vold og traumatisk stress, 2010.
- Åkerman, Sofia, and Hilde Sophie Plau. *For å overleve: En bok om selvskading*. För att överleva - om självskaðebeteende. Oslo: Humanist forl., 2010.





## Vedlegg 1 - Intervjuguide

Hva slags ungdomsarbeid er du/har du vært aktiv i? Er du aktiv i dette miljøet nå? Når sluttet du eventuelt?

Er du aktivt selvskadende nå? Når skadet du deg sist?

Hva bruker/brukte du selvskadingen til?

Hva tenker du kan være grunnen til at du skader/skadet deg selv?

Har du noen gang hørt noe om selvskading i kristen sammenheng?

Har du noen gang snakket med en leder i ungdomsarbeidet om at du selvskader?

Hvis "ja": Hvem var dette? (ca alder, hva slags rolle/tittel hadde vedkommende)?

Hvordan ble du møtt? Hvordan skulle du ønske du ble møtt?

Oppsøkte du vedkommende selv eller oppsøkte vedkommende deg?

Hvis "nei": Hva er grunnen til at du ikke har gjort det? Hva skulle til for at du ville gjort det?

Er det noen situasjoner i kristen sammenheng du synes er spesielt vanskelig?

Er det noe ved det kristne fellesskapet du føler gjør deg spesielt godt?

Har du noen tanker om hva Gud tenker om at du skader deg selv? (F.eks "Han mener det er synd", "Han har medfølelse med meg", "Han mener jeg fortjener det", "Han ønsker meg ikke så vondt")

Hvordan opplever du sammenhenger med lovsang? (Eks. "det blir vanskelig følelsmessig", "det trigger selvskadingen", "det er godt å få utløp for følelsene sine", "jeg føler ingenting", "det gjør godt")

Har du noen gang bedt noen om forbønn for selvskadingen din?

Hvis "ja": Hvordan ble du møtt? Hvordan skulle du ønske du ble møtt?

Hvis "nei": Hva er grunnen til at du ikke har gjort det? Hva skulle til for at du ville gjort det?

Hvordan opplever du sammenhenger hvor det legges til rette for at man kan få utløp for ulike følelser (eks dempet belysning, levende lys, legge fra seg sten eller tenne lys ved et kors, bønnevandring, rolig musikk, bønn, type "kveldssamlingen på leir" etc.)? Er det noe spesielt du har reagert på i forkynnelsen du har hørt i forhold til hvordan du har opplevd din situasjon?