



Cutting – når unge snitter og skærer i egen krop

Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Martha Nina Osmec

1. Indledning

Selvskadende handlinger er ikke noget nyt fænomen. Man har længe kunnet konstatere selvskadende handlinger blandt psykotiske og depressive patienter og blandt unge med en ustabil og problematisk barndom. De senere år har der imidlertid været en øget opmærksomhed på selvskadende handlinger, der menes at være et eskalerende problem blandt bredere grupper af unge – herunder tilsyneladende helt veltilpassede unge.

Der er mange slags selvskadende handlinger. Man kan med vilje tage en overdosis piller, narkotika eller alkohol. Man kan også brænde sig med cigaretter eller slå og bide sig selv. I denne undersøgelse har vi dog valgt at stille skarpt på en bestemt form for selvskade, nemlig cutting. Cutting består i, at man skærer i sig selv med barberblade, knive, glasskår eller lignende. Et fænomen, der af flere eksperter vurderes at have en nærmest epidemisk karakter, omend der ikke er foretaget større samlede analyser af fænomenet herhjemme (Møhl 2006). Et stort internationalt studie af selvskade blandt 15-16-årige i Australien, Belgien, England, Holland, Irland, Norge og Ungarn viser dog, at cutting er den langt mest udbredte form for selvskade (Madge m.fl. 2008). I Norge har 74,1 pct. af de unge, der har foretaget en selvskadende handling, således skåret i deres egen krop (Ystgaard m.fl. 2003).

Det er en åben diskussion, om cutting er den samme type selvskade som fx at tage en overdosis, da det er tvivlsomt, om det i samme grad kan forbindes med et ønske om at begå selvmord. Fx påpeger chefspsykolog på Rigshospitalets Psykiatriske Klinik, Bo Møhl, at cutting i højere grad kan ses som selvmedicinering og en måde at håndtere problemer på, uagtet det kan siges at være en uhensigtsmæssig copingstrategi (Nielsen m.fl. 2010).

Kapitlet tager først fat på, hvor udbredt cutting er blandt de unge i undersøgelsen. Vi ser samtidigt på, hvornår de unge senest har skåret sig, dvs. hvor aktuell en problematik det er, og om cutting har været en engangforeteelse for de unge, eller om de har skåret sig gentagne gange. Så stiller vi skarpt på, hvilke motiver de unge har for at skære sig, og hvordan de reagerer efter, at de har skåret sig. Derefter tager vi fat på, hvordan cutting relaterer sig til de unges vurdering af deres helbred og psykiske trivsel, ensomhedsfølelser og erfaringer med mobning. Endelig undersøger vi, hvordan unges cutting er forbundet til de unges subjektive oplevelse af sig selv og deres liv, som det er formuleret i de fire spørgsmål fra kapitel 2.

1. Hvor mange unge cutter sig?

De unge i undersøgelsen er blevet spurgt, om de nogensinde har skåret i sig selv med vilje, hvornår de sidst skar i sig selv, og hvor mange gange de har skåret i sig selv. I tabel 1 ser vi på, hvor mange der har skåret i sig selv, og om det sket for under et halvt år siden. Og vi

kan konstatere, at 8,9 pct. af de unge i undersøgelsen har skåret i sig selv med vilje, og at 1,2 pct. har gjort det indenfor det seneste halve år.

Tabel 1: Udbredelse af cutting blandt unge mænd og kvinder		
	Har nogensinde skåret i sig selv	Har skåret sig for under et halvt år siden
Alle unge	8,9%	1,2%
Unge mænd	6,5%	0,8%
Unge kvinder	11,3%	1,6%

Chi-square test: P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Som det fremgår af tabellen, er der stor forskel på, hvor stor en andel af de unge mænd og kvinder der nogensinde har skåret i sig selv. Næsten dobbelt så mange unge kvinder som mænd har gjort det – tallene for de to køn er henholdsvis 11,3 og 6,5 pct. Og der er endvidere dobbelt så mange unge kvinder som unge mænd, der har gjort det indenfor det sidste halve år – her er tallene henholdsvis 1,6 og 0,8 pct.

Disse kønsforskelle er ikke overraskende. Internationale studier af selvskade viser nemlig, at det generelt er langt mere udbredt blandt unge kvinder end blandt unge mænd (fx Madge m.fl. 2008). Et norsk studie af 15-16-årige unge pegede endog på, at selvskadende handlinger var tre gange så udbredt blandt de unge kvinder, ligesom det var mere end tre gange så udbredt blandt de unge kvinder at have skadet sig selv i løbet af det seneste år (Ystgaard m.fl. 2003). Sammenlignet med disse undersøgelser er tallene for de unge mænd i denne undersøgelse relativt høje, uagtet cutting stadig er langt mere udbredt blandt de unge kvinder.

Bo Møhl, der har beskæftiget sig indgående med cutting, peger i den forbindelse på, at unge kvinder generelt har en mere selvdestruktiv adfærd end unge mænd, når de mistrives, hvilket også kan aflæses i antallet af depressioner og spiseforstyrrelser. Unge mænd reagerer ifølge Bo Møhl mere udadvendt, fx ved at drikke uhæmmet og komme i slagsmål. Han er af den opfattelse, at vi let kan falde tilbage i nogle basale kønspositioner, når vi har det svært. Endvidere vurderer han, at cutting blandt unge mænd i højere grad kan være udtryk for en udadreagerende adfærd (Nielsen m.fl. 2010).

Går vi bagom tallene i tabellen og ser på aldersfordelingen, kan vi endvidere se, at andelen af unge, der har cuttet sig, stiger frem til de 17 år, men derefter er konstant eller svagt faldende. Umiddelbart skulle man tro, at andelen, der havde prøvet at skære i sig selv, burde stige med alderen. Det er svært at sige, om det skyldes, at cutting er et fænomen, der især finder sted blandt de yngste i undersøgelsen, dvs. i en særlig fase af ungdomslivet, eller om det skyldes, at det er et fænomen, som først for alvor er blevet udbredt de seneste par år.

2. De fleste cutter sig flere gange

Vi har også undersøgt, om de unge har skåret i sig selv en gang, et par gange eller flere gange.

Og det ser ud til, at cutting ikke bare er en engangsforsæelse: 71,2 pct. af de unge, der har cuttet sig, svarende til 6,2 pct. af alle de unge i undersøgelsen, har således gjort det mere end én gang.

Og det mest normale for begge køn er at have cuttet sig tre eller flere gange: 49 pct. af de unge, der har cuttet sig, har således gjort det tre eller flere gange, svarende til 54,7 pct. af de unge kvinder og 39,4 pct. af de unge mænd. 22,2 pct. af de unge, der har cuttet sig, har gjort det to gange – det gælder 29 pct. af de unge mænd og 21 pct. af de unge kvinder. Endelig har 28,6 pct. af de unge, der har cuttet sig, gjort det én gang – her er der lidt flere unge mænd end kvinder. Vi kan således konstatere, at der ikke blot er flere unge kvinder end unge mænd, som har cuttet sig. Der er også flere unge kvinder, som gentagne gange har gjort det.

Tabel 2: Hvor ofte har de unge skåret i sig selv. Kønsfordelt			
Tal i parentes angiver andel ud af alle unge	En gang	To gange	Tre eller flere gange
Unge mænd	30,7 % (2,0%)	29,8 % (1,9%)	39,4 % (2,6%)
Unge kvinder	27,6 % (3,1%)	17,7 % (2,0%)	54,7 % (6,2%)
Alle unge	28,8 % (2,5%)	22,2 % (2,0%)	49,0 % (4,3%)

Chi square test: $P < 0,05$ for alle sammenhænge

For at blive defineret som en 'cutter', skal man have skåret i sig selv flere gange. Har man kun skåret i sig selv én gang, har man nok prøvet cutting men er ikke en egentlig cutter. Den gentagne handling, og i værste fald besættelsen af at skære i sig selv, er et af cutterens tydeligste kendetegn. Når man er cutter, lider man med andre ord af en afhængighed, der kan minde om ludomani, alkoholisme og narkomani (Møhl 2006). Som det er tilfældet med brug af narkotika (Nielsen m.fl. 2010), tyder noget imidlertid på, at afhængigheden ikke udvikler sig lige hurtigt hos alle – nogle udvikler hurtigt en afhængighed af cutting, mens det går langsommere for andre (Møhl 2006).

Selvom de fleste unge i undersøgelsen har skåret sig selv flere gange, er der en del, som kun har skåret i sig selv en enkelt gang uden at have gentaget handlingen – i hvert fald indtil videre. Spørgsmålet er, om cutting for nogle af disse unge har karakter af et modefænomen, der ikke i nævneværdig grad bunder i dybere psykologiske problemstillinger, men snarere er en adfærd, de har tilegnet sig, fordi der er et øget fokus på cutting i ungdoms- og massekulturen? Og hvis det er tilfældet, kan man i samme åndedrag spørge, om cutting stadig kan defineres som noget kulturelt uacceptabelt blandt unge, selvom netop det kulturelt uacceptable, ligesom afhængighed, ofte er blevet fremhævet som et afgørende træk ved det at være en cutter (se fx Eilenberg Søgaard m.fl. 2009)?

Spørgsmål som disse, der udfordrer definitionen af det at cutte sig og være en cutter, får stadig mere plads i den offentlige debat om disse spørgsmål. Bo Møhl advarer dog mod at se cutting som et rent modefænomen og at tage for let på det at være en cutter. Han understreger, at unge, der skærer i sig selv, som regel har det svært og mistrives (Nielsen m.fl. 2010). Og det gælder sandsynligvis også, selvom de kun har skåret i sig selv én gang og dermed ikke engang kan defineres som en egentlig cutter.

3. Cutting er mest aktuel blandt de yngste

Vi har allerede undersøgt, hvor mange unge der har skåret i sig selv indenfor det seneste halve år. I tabel 3 ser vi nærmere på, hvor aktuel en problematik de unges cutting er. Og det er her værd at bemærke, at ingen af undersøgelsens unge har skåret i sig selv indenfor den seneste uge, ligesom det er et fåtal af de unge, der har skåret i sig selv indenfor den seneste måned. 4,8 pct. af de unge, der har skåret i sig selv, har gjort det indenfor den seneste måned, og 9,0 pct. har gjort det indenfor det seneste halve år – men for mere end en måned siden. For langt de fleste unge gælder det altså, at det er mere end et halvt år siden, de har skåret sig – 86,2 pct. af de unge, som har skåret i sig selv, har således gjort det for mere end et halvt år siden.

Tabel 3: Aktualitet for cutting – hvornår har den unge senest cuttet sig? Fordelt på køn og alder			
Hvornår har du senest skåret i dig selv?			
Tal i parentes angiver andel ud af alle unge	Over en uge siden men inden for den seneste måned	Over en måned siden men inden for det seneste halve år	Over et halvt år siden
Unge mænd	3,6 % (0,2 %)	8,9 % (0,6 %)	87,5 % (5,6 %)
Unge kvinder	5,7 % (0,6 %)	8,8 % (1,0 %)	85,5 % (9,7 %)
15-19 år	* 6,4 % (0,6 %)	* 11,6 % (1,1 %)	* 82,0 % (7,8 %)
20-24 år	* 2,9 % (0,2 %)	* 5,9 % (0,5 %)	* 91,2 % (7,5 %)
Alle unge	4,8 % (0,4%)	9,0 % (0,8 %)	86,2 % (7,6 %)

Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001

Aktualiteten hænger sammen med alder. Vi kan således se, at en væsentligt større andel af de yngste end af de ældste unge, der har skåret i sig selv, har gjort det inden for det seneste halve år. Cutting er m.a.o. mest aktuel blandt de yngste og mindst aktuel blandt de ældste unge. Da vi ikke kan konstatere, at de unge i undersøgelsen får flere erfaringer med cutting med alderen, kan vi ikke alene tolke det som et tegn på, at cutting først er blevet udbredt de seneste par år. Det må sandsynligvis også forstås som et udtryk for, at cutting overvejende finder sted i en bestemt aldersgruppe – nemlig blandt de yngste unge.

På den anden side kan vi dog ikke vide, om cutting er et overstået kapitel for de unge i undersøgelsen, for hvem cutting ikke er et aktuelt fænomen, eller om de atter vil kunne finde på at skære i sig selv, hvis de fx kommer i en presset livssituation. Vi kan heller ikke vide, om de unge i stedet har udviklet eller vil udvikle andre former for mistrivsel-

ler risikoadfærd. Senere i kapitlet vil vi dog se nærmere på, hvilke sammenhænge der måtte være mellem det at have skåret sig og have andre former for mistrivsel- eller risikoadfærd.

4. Svært at forklare, hvorfor man cutter sig

Men hvilke begrundelser angiver de unge selv for, at de har skåret i sig selv? I undersøgelsen har de haft mulighed for at angive en eller flere på forhånd opstillede begrundelser for at have skåret sig (jf. tabel 4).

Den hyppigst angivne begrundelse er ønsket om at flygte fra personlige problemer – 37,5 pct. af de unge giver således denne begrundelse for at skære i sig selv. Derefter følger kategorien andet, som angives af hele 23 pct. af de unge. Det er naturligvis svært at vurdere, hvad denne kategori dækker over. Bo Møhl peger imidlertid på, at når man spørger unge, der har skåret sig, hvorfor de gjorde det, vil mange af dem have svært ved at sætte ord på og begrunde deres adfærd. De oplever i vid udstrækning, at de følger en pludselig indskydelse, men har ikke reflekteret nærmere over, hvorfor den opstår (Møhl 2006 og Nielsen m.fl. 2010). På den baggrund er det måske ikke så overraskende, at de unge i så høj grad vælger det uspecifikke andet som en begrundelse for at skære i sig selv.

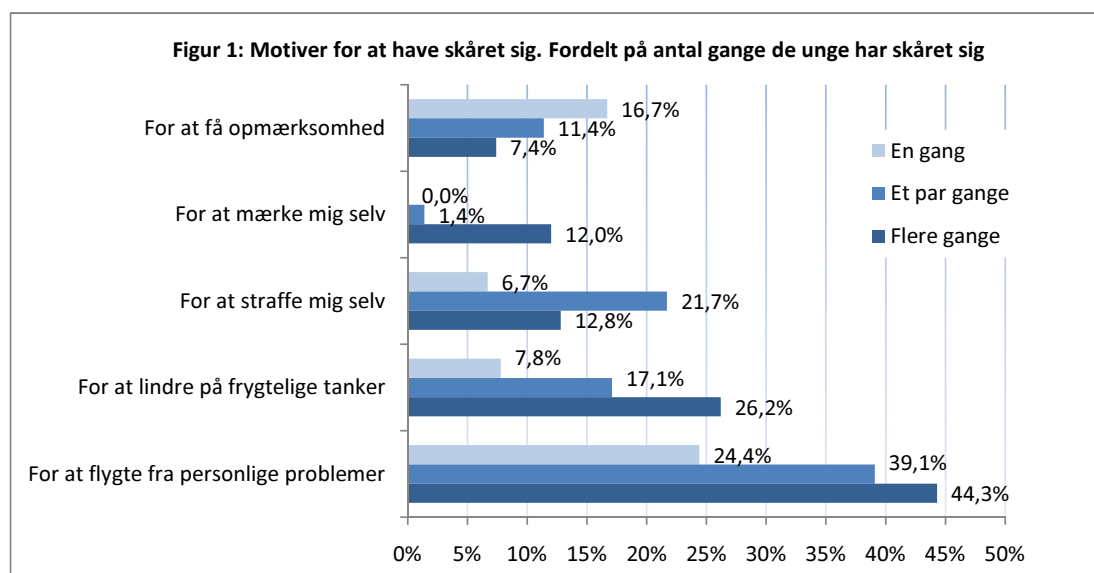
På de efterfølgende pladser kommer med 18,8 pct. ønsket om at ville lindre på frygtelige tanker og med 12,9 pct. ønsket om at straffe sig selv, hvilket ligger fint i tråd med både dansk og international forskning, der peger på, at forsøg på at flygte fra personlige problemer, håndtere og lindre frygtelige tanker og at straffe sig selv ofte er motiver bag cutting (Madge 2008 og Møhl 2006). Det er også værd at bemærke, at det er en relativ lille gruppe på 11,3 pct., der angiver ønsket om at få opmærksomhed som begrundelse for at have skåret i sig selv. Hovedparten af de unge, der har angivet ønsket om at få opmærksomhed som begrundelse, har til gengæld kun angivet netop denne begrundelse (74,3 pct.).

Tabel 4: Hvilke motiver angiver unge for at have skåret sig?			
	Alle unge	Unge mænd	Unge kvinder
For at skræmme nogen	1,9 %	2,6 %	2,1 %
For at få opmærksomhed	11,3 %	8,8 %	12,5 %
For at mærke mig selv	6,1 %	4,4 %	7,3 %
For at hævne mig på nogen	2,6 %	1,8 %	2,6 %
For at finde ud af, om nogen virkelig elskede mig	3,5 %	**7,0 %	**1,0 %
For at vise andre, hvor langt ude jeg var	5,5 %	7,9 %	4,2 %
For at straffe mig selv	12,9 %	15,8 %	11,5 %
For at dø	2,6 %	*5,3 %	*1,0 %
For at lindre på frygtelige tanker	18,8 %	15,8 %	20,8 %
For at flygte fra personlige problemer	37,5 %	*28,9 %	*42,5 %
Andet	23,0 %	23,7 %	22,4 %
Ved ikke	3,6 %	3,5 %	3,1 %
Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001			

Der er både ligheder mellem og forskelle på de begrundelser, som de unge mænd og kvinder i undersøgelsen angiver for at skære i sig selv. På den ene side er top tre identisk hos begge køn. På den anden side angiver flere unge kvinder end unge mænd, at de ville flygte fra personlige problemer, mens unge mænd i højere grad end unge kvinder angiver, at de ville dø, og at de ville finde ud af, om nogen virkelig elskede dem. Pga. de unges besvær med at sætte ord på, hvorfor de skærer i sig selv, skal man dog være varsom med at drage for bombastiske konklusioner om de unges grunde til at skære i sig selv med udgangspunkt i undersøgelsens på forhånd opstillede svarkategorier – også om de ligheder og forskelle, som de to køn måtte give udtryk for i undersøgelsen. Tallene må i vid udstrækning tolkes i sammenhæng med de perspektiver, som eksperter på området anlægger på de unges motiver for at skære i sig selv.

5. Erfarne cuttere flygter fra personlige problemer

Men ser vi nærmere på, hvordan de unge begrundelser ændrer sig i henhold til, hvor mange gange de har skåret sig, kan vi ikke desto mindre blive lidt klogere på, hvilke mønstre de unges begrundelser for at skære i sig selv følger, og om der er tendenser til, at de unge, der kun har cuttet sig en gang, giver andre begrundelser end de unge, der har cuttet sig flere gange.

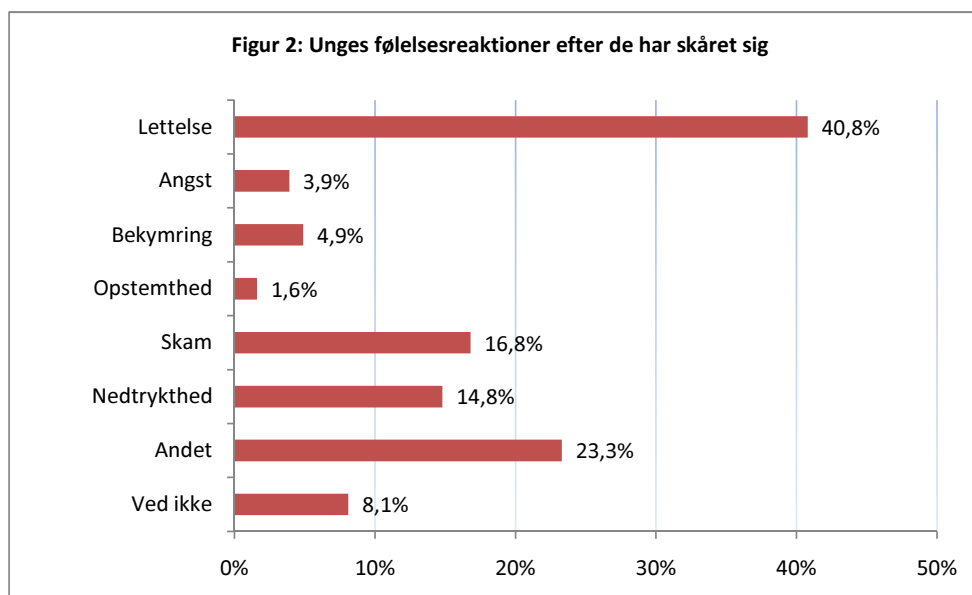


Som det fremgår af figur 1, er ønsket om at få opmærksomhed især udbredt blandt unge, der kun har skåret sig én gang (16,7 pct.), men ikke så udbredt blandt de unge, der har skåret sig flere gange (7,4 pct.). Det er dog værd at fastholde, at det ikke nødvendigvis handler om at få en ”se-mig-opmærksomhed”, det kan i lige så høj grad handle om at få opmærksomhed på de mistrivelsesproblemer, de ifølge Bo Møhl i vid udstrækning ligger bag cutting, også selvom det måtte være et engangsfænomen.

Omvendt kan vi se, at jo flere gange, de unge har skåret sig, desto flere giver udtryk for, at de flygter fra personlige problemer. Vi kan også se, at ønsker om at lindre frygtelige tanker og at mærke sig selv er langt mere udbredte motiver blandt de unge, der har skåret sig tre eller flere gange, end blandt de øvrige, der har skåret sig. Det er måske ikke så overraskende, da det at skære sig selv gentagne gange ifølge selvskadeforskningen jo dels er knyttet til en afhængighed, og dels udgør en copingstrategi i forhold til mistrivsel.

6. Cutting skaber en følelse af lettelse

Vi har i undersøgelsen også set nærmere på, hvilke følelsesmæssige reaktioner de unge har haft efter at have skåret i sig selv (figur 2). Igen har de unge haft mulighed for at angive en eller flere på forhånd opstillede reaktioner på at have skåret i sig selv.



Den reaktion, de unge hyppigst har angivet, er en følelse af lettelse (40,8 pct.), hvilket stemmer overens med de reaktionsmønstre, som Bo Møhl har identificeret blandt cuttere. Ifølge Bo Møhl skyldes lettelsen, at cuttingen umiddelbart letter de indre spændinger, som får cutterne til at skære i sig selv (Møhl 2006).

Derefter følger endnu engang kategorien andet – det har 23,3 pct. af de unge har angivet som reaktion, hvilket endnu engang peger på udfordringen i at indfange følelser, der kan være svære at sætte ord på, i en spørgeskemaundersøgelse som denne.

På den anden side ligger reaktionerne skam (16,8 pct.) og nedtrykthed (14,8 pct.), der kommer på tredje og fjerdepladsen, helt i tråd med den eksisterende viden på området. Det er eksempelvis velkendt, at mange cuttere føler sig skamfulde noget tid efter, at de har skåret sig. Skamfølelsen går både på, at de har skåret sig, fordi de føler, at det er forkert, og

på, at de har skamferet og skæmmet deres krop. For nogle kan skammen føre til en ond cirkel, hvor skamfølelsen øger selvhadet og forstærker trangen til at skære sig (Møhl 2006).

Der er ikke store forskelle på unge mænd og kvinders reaktioner på at have skåret sig, om end vi kan se, at flere unge kvinder end mænd giver udtryk for, at de føler skam efter at have skåret sig, ligesom flere unge kvinder giver udtryk for efterfølgende at føle sig nedtrykte.

7. Flere cuttere har oplevet selvmordstanker og -forsøg

Kun 2,6 pct. af de unge i vores undersøgelse angiver ønsket om dø som begrundelse for at skære i sig selv, hvilket ligger noget under tallet i det internationale studie, vi fortalte om i starten af kapitlet (Madge 2006). Vores tal stemmer imidlertid overens med hovedparten af forskningen i selvskade, der understreger, at cutting er noget ganske andet end selvmordstanker og -forsøg. Mens selvskade i vid udstrækning handler om at ændre sin følelsesmæssige tilstand ved at fjerne sin psykiske smerte, handler selvmordsforsøg snarere om definitivt og permanent at komme væk fra sin smerte ved livet og problemerne (Walsh 2008 og Møhl 2006).

Men selv om ønsket om at dø – og dermed en orientering mod selvmord – sjældent angives som den direkte årsag til cutting, kan vi dog konstatere, at en stor andel af de unge, som har skåret i sig selv, på et tidspunkt i livet ligeledes har haft selvmordstanker. Mens 12 pct. af de unge, der ikke har skåret i sig selv, har haft selvmordstanker, er det tilfældet for hele 64,2 pct. af de unge, der har skåret sig (tabel 5).

Og jo flere gange, den unge har skåret i sig selv, desto større ser sandsynligheden ud til at være for, at vedkommende ligeledes har haft selvmordstanker. 55,6 pct. af de unge, der har skåret sig selv én gang, har således haft selvmordstanker, mens det samme er tilfældet for 62,9 pct. af de unge, der har skåret sig selv to gange, og for hele 70 pct. af de unge, der har skåret sig selv tre eller flere gange.

Retter vi blikket mod de unge, der rent faktisk har forsøgt at begå selvmord, bliver sammenhængene endnu tydeligere. Mens 2 pct. af de unge, der aldrig har skåret i sig selv, har forsøgt at begå selvmord, gælder det for hele 25,5 pct. af de unge, der har skåret i sig selv. Dvs., at selvmordsforsøg er mere end tolv gange så udbredt blandt de unge, der har prøvet at skære i sig selv, end blandt de unge, der ikke har prøvet det.

Igen kan vi ydermere se, at jo flere gange, de unge har skåret sig, desto større er risikoen ligeledes for, at de har forsøgt at begå selvmord. 12,2 pct. af de unge, der har skåret sig én gang, har således forsøgt at begå selvmord, mens det samme er tilfældet for 21,4 pct. af de unge, der har skåret sig to gange, og 35,3 pct. af de unge, der har skåret sig tre gange.

Tabel 5: Andel unge som har haft selvmordsovervejelser eller har forsøgt selvmordsforsøg		
	Selvmordsovervejelser	Selvmordsforsøg
Unge som aldrig har skåret sig	***12,0 %	***2,0 %
Unge som har skåret sig en eller flere gange	***64,2 %	***25,5 %
Har skåret sig en enkelt gang	55,6 %	***12,2 %
Har skåret sig to gange	62,9 %	***21,4 %
Har skåret sig tre eller flere gange	70,0 %	***35,3 %
Alle unge	16,5 %	4,0 %
Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001		

Selvom risikoen for at have selvmordstanker eller for at have forsøgt at tage ens eget liv således er betydeligt større blandt de unge, der har skåret sig, er det vigtigt at fastholde, at cutte-handlingen kun sjældent er en selvmordshandling. Samtidig er det dog værd at være opmærksom på, at mange af de unge, der cutter sig, udviser tegn på en mistrovisel, som kan være forbundet til såvel selvmordstanker som selvmordsforsøg.

8. Cuttere har dårligere helbred og psykisk trivsel

Når vi ser nærmere på sammenhænge mellem cutting og nogle af de væsentligste indikatorer på de unges helbred, som vi belyste i kapitel 3, viser der sig et tydeligt mønster. Har de unge cuttet sig, er der en forhøjet risiko for, at de også vurderer deres helbred negativt, ofte føler sig stressede og ofte oplever, at de ting de beskæftiger sig med i hverdagen er uden mening. Dertil kommer, at de også i langt højere grad angiver, at de ofte føler angst.

Som det fremgår af tabel 6, har 4,7 pct. af de unge, der aldrig har skåret sig, en negativ vurdering af deres helbred. Det samme gælder imidlertid for mere end tre gange så mange – 14,2 pct. – af de unge, der har prøvet at skære i sig selv. Og jo flere gange, de har skåret i sig selv, og jo mere aktuel adfærden er, desto flere af dem har en negativ vurdering af deres helbred.

Og dette mønster går igen på alle områder. 19,8 pct. af de unge, der ikke har skåret sig, føler ofte eller altid stress, mens tallet er hele 35,3 pct. for de unge, der har skåret sig. Det samme gør sig gældende for oplevelsen af meningsløshed. 11,6 pct. af de unge, der ikke har skåret sig, oplever ofte eller altid, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening. Det samme gør sig gældende for 19,5 pct. af de unge, der har skåret sig. Og for hele 31 pct. af de unge, der har gjort det inden for det seneste halve år.

Tabel 6: Sammenhæng mellem unges erfaring med cutting og vurdering af helbredsspørgsmål				
	Negativ vurdering af eget helbred	Føler sig ofte/altid stresset	Føler ofte/altid, at gøremål i hverdagen er uden mening	Angst dagligt/ugentligt
Har aldrig skåret i sig selv	*** 4,7%	*** 19,8%	*** 11,6%	*** 3,9%
Har skåret i sig selv	*** 14,2%	*** 35,3%	*** 19,5%	*** 16,8%
Har skåret sig en enkelt gang	10,0%	32,2%	22,5%	** 5,5%
Et par gange	13,0%	34,3%	17,4%	** 15,7%
Flere gange	18,0%	37,3%	18,8%	** 24,2%
Under et halvt år siden	18,6%	*35,7%	31,0%	* 28,6%
Over et halvt år siden	13,9%	*34,7%	17,4%	* 15,1%
Alle unge	5,6%	21,2%	12,3%	5,0%

Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

Tallene for angst er endnu tydeligere. 3,9 pct. af de unge, der ikke har skåret sig, føler ugentligt eller oftere angst. Har de skåret sig, er tallet imidlertid 16,8 pct., dvs. mere end fire gange så stort. Og det bliver hele 24,2 pct., hvis vi ser på de unge, der har skåret sig flere gange, og 28,6 pct., hvis vi ser på dem, der har skåret sig indenfor det seneste halve år. Disse tal giver en klar indikation af, at cutting er forbundet med dårligt helbred og psykisk mistrivsel. Og at jo hyppigere og mere aktuelt fænomenet er, desto dårligere er helbredet og den psykiske mistrivsel.

9. Sammenhænge mellem cutting, ensomhed og mobning

Det er dog ikke bare helbredet og den psykiske trivsel, der ser ud til at være dårligere hos de unge, der har skåret sig. Også flere af disse unge føler sig ofte ensomme og har ofte været udsat for mobning i løbet af deres skoletid.

Tallene i tabel 7 viser, at cuttere oftere har erfaringer med at være udsatte for mobning end andre unge. Har man ikke skåret sig, er der 17,1 pct. der tilkendegiver, at de ofte har været udsat for mobning, men har man skåret sig er der 36,2 pct. og mere end dobbelt så mange, der ofte har været udsat for mobning i løbet af deres skoletid.

Tabel 7: Sammenhæng mellem unges erfaring med cutting og mobning	
	Ofte blevet mobbet i løbet af skoletiden (0.-10.kl.)
Har aldrig skåret i sig selv	*** 17,1%
Har skåret i sig selv	*** 36,2%
Har skåret sig en enkelt gang	28,9%
Et par gange	35,7%
Flere gange	41,6%
Under et halvt år siden	42,9%
Over et halvt år siden	35,5%
Alle unge	18,8%

Chi square test: * p < 0,05 / ** p < 0,01 / *** p < 0,001

Og blandt dem, der har skåret sig gentagne gange, finder vi endda 41,6 pct., der ofte har været udsatte for mobning, og næsten lige så mange som de 42,9 pct. blandt dem, der aktuelt har skåret sig indenfor det seneste halvår. Det peger på, at cuttere har en øget tilbøjelighed til at have problematiske sociale relationer. Og dette ser da også ud til at være tilfældet, når vi i tabel 8 ser på oplevelsen af ensomhed blandt unge, der har skåret sig.

Tabel 8: Sammenhæng mellem erfaring med cutting og ofte føle sig ensom			
	Ofte isoleret	Savner ofte nogen at være sammen med	Ofte holdt udenfor
Har aldrig skåret i sig selv	*** 4,0%	*** 7,4%	***1,5%
Har skåret i sig selv	*** 12,3%	*** 21,8%	***5,9%
Har skåret sig en enkelt gang	** 8,9%	* 26,7%	*3,3%
Et par gange	** 8,8%	* 12,9%	*0,0%
Flere gange	** 16,0%	* 23,0%	*9,5%
Under et halvt år siden	* 23,8%	* 37,2%	**16,3%
Over et halvt år siden	*10,2%	* 19,4%	**3,8%
Alle unge	4,8%	8,7%	1,9%

Chi square test: * p < 0,05 / ** p < 0,01 / *** p < 0,001

Har man aldrig skåret sig er der 4 pct., der ofte føler sig isolerede, men har man skåret sig er tallet tredoblet til 12,3 pct. og er det sket flere gange er tallet firdoblet til 16 pct. Blandt unge, der har skåret sig indenfor det seneste halve år, er tallet endda så højt som 23,8 pct.

Dette mønster gentager sig for følelsen af ofte at savne nogen at være sammen med. Andelen med denne ensomhedsfølelse blandt unge, der har prøvet at cutte sig, er 21,8 pct. Til sammenligning er der kun 7,4 pct. blandt dem, der ikke har skåret sig. Igen finder vi den største andel unge blandt dem, der har skåret sig indenfor det seneste halvår. Her er det mere end hver tredje (37,2 pct.) af de unge, der ofte savner nogen at være sammen med.

Vender vi så blikket mod unge, der føler at de ofte holdes udenfor, tegner der sig det samme billede. Har man skåret sig, er der en øget tilbøjelighed til ofte at føle sig holdt udenfor. Der er næsten fire gange så mange, der ofte har denne ensomhedsfølelse, blandt de der har skåret sig (5,9 pct.) sammenlignet med dem, der ikke har gjort det (1,5 pct.). Og blandt dem, der har cuttet sig indenfor det seneste halve år, er denne tilbøjelighed endnu højere. 16,3 pct. af disse unge føler sig ofte holdt udenfor.

Koblingen mellem de tre ensomhedsspørgsmål fra UCLA Loneliness Scale og unges erfaringer med at skære sig, indikerer en sammenhæng mellem cutting og ensomhed. Selvom det kan være svært entydigt at pege på, at det er ensomme, der skærer sig, så kan der formentligt være et råb om hjælp og et enormt behov for social kontakt blandt unge, der cutter sig.

Det viser sig da også, at der er en øget tilbøjelighed blandt cuttere til at opleve, at de ingen venner eller voksne har, som de kan tale med om personlige problemer eller som de kan søge trøst hos, hvis de er kedede af det (tabel 9).

Blandt unge, der har skåret sig, er der 4,2 pct., som oplever, at de ikke har nogen venner, de kan betro sig til om personlige problematikker, hvor det kun gælder for 1,6 pct. af de unge, der aldrig har skåret sig. Dette mønster gentager sig, når vi ser på andelen, der oplever, at ingen voksne har at betro sig til. Det gælder for 10,7 pct. af de unge, der har cuttet sig, mod 3,9 pct. af de unge, der ikke har cuttet sig. Derfor kan det heller ikke overraske, at der er færre blandt cutterne (47,9 pct.) end blandt de unge, der aldrig har cuttet sig (57,8 pct.), der oplever, at de har et stort netværk af venner og voksne – dvs. både to eller flere voksne og fire eller flere venner – de oplever de kan betro sig til om personlige problemer. Det er således en majoritet blandt de unge, der aldrig har skåret sig, der oplever de har et stort netværk, hvor det er under halvdelen og altså en minoritet blandt de unge, der har skåret sig.

Tabel 9: Sammenhæng mellem erfaring med cutting og antallet af venner og voksne man oplever at kunne tale med om personlige problemer			
	Ingen venner at tale med	Ingen voksne at tale med	Stort netværk (min. 2 voksne og min. 4 venner)
Har aldrig skåret i sig selv	**1,6%	***3,9%	**57,8%
Har skåret i sig selv	**4,2%	***10,7%	**47,9%
Alle unge	1,8%	4,5%	56,9%
Chi square test: * p < 0,05 / ** p < 0,01 / *** p < 0,001			

Sammenhængene mellem de unges følelse af ensomhed og cutting peger på vigtigheden af en opmærksomhed på, hvor stærke og gode unges sociale relationer til andre unge er. Især blandt de unge, der viser tegn på mistrivsel.

10. De unge cutteres oplevelse af sig selv og deres liv

Vi vil nu se nærmere på, hvilken betydning cutting har for de unges oplevelse af sig selv og deres eget liv. Vi vil igen tage udgangspunkt i de fire spørgsmål fra kapitel to, hvor de unge er blevet bedt om at tage stilling til følgende: 1) Hvordan er dit liv lige nu – sådan alt i alt? 2) Hvordan er din selvtillid? 3) Hvor populær er du i forhold til unge på din egen alder? Og endelig 4) Hvor ofte føler du, at du har problemer, der gør det svært for dig at klare hverdagen?

Det er værd at bemærke, at et flertal – 62,5 pct. – af de unge, der har skåret sig, betegner deres liv lige nu som godt eller meget godt. Dette tal er ikke desto mindre hele 23 procentpoint lavere end tallet for de unge, der ikke har cuttet sig. Her er det hele 85,5 pct.,

som tilkender, at deres liv lige nu er godt eller meget godt. Tilsvarende er det kun 2,3 pct. af de unge, der aldrig har skåret sig, der mener, at deres liv er dårligt eller ligefrem meget dårligt, mens det samme tal for de unge, der har skåret sig, er på 11,3 pct. og dermed fem gange så højt. Om end sammenhængen ikke er statistisk signifikant, indikerer tallene, at jo flere gange, de unge har skåret sig, desto dårligere synes de, at livet er.

Størst betydning har dog aktualitet. 20,9 pct. af de unge, der har skåret sig indenfor det seneste halve år, har således en negativ vurdering af deres liv. Det samme gælder for halvt så mange – 10,2 pct. – af de unge, der har skåret sig for mere end et halvt år siden.

Tabel 10: Sammenhæng mellem unges vurdering af deres eget liv nu og erfaring med cutting			
Hvordan er dit liv lige nu?			
	Dårligt eller meget dårligt	Hverken godt eller Dårligt	Godt eller meget godt
Har aldrig skåret i sig selv	*** 2,3 %	*** 12,2 %	*** 85,5 %
Har skåret sig	*** 11,3 %	*** 26,2 %	*** 62,5 %
En enkelt gang	8,9 %	22,2 %	68,9 %
Et par gange	11,4 %	25,7 %	62,9 %
Flere gange	13,3 %	28,7 %	58,0 %
Under et halvt år siden	20,9 %	30,2 %	48,8 %
Over et halvt år siden	10,2 %	25,9 %	63,9 %
Alle unge	3,1 %	13,5 %	83,4 %
Chi square test: * p < 0,05 / ** p < 0,01 / *** p < 0,001			

Et tilsvarende mønster viser sig, når vi ser på de unges vurdering af deres egen selvtillid. Har man aldrig skåret sig, giver man som oftest udtryk for, at man har en høj eller meget høj selvtillid (75,7 pct.), og meget sjældent udtryk for, at man har en lav eller meget lav selvtillid (4,8 pct.). Har man derimod prøvet at cutte sig, giver en væsentlig større andel – 18,4 pct. – at man har en lav eller meget lav selvtillid. Og under halvdelen af de unge, der har skåret sig, giver udtryk for, at de har en høj eller meget høj selvtillid (49,7 pct.).

Tabel 11: Sammenhæng mellem unges selvtillid og erfaring med cutting			
Hvordan er din selvtillid?			
	Lav eller meget lav	Hverken lavt eller højt	Høj eller meget høj
Har aldrig skåret i sig selv	4,8 %	19,5 %	75,7 %
Har skåret sig	18,4 %	31,9 %	49,7 %
En enkelt gang	11,1 %	22,2 %	66,7 %
Et par gange	18,6 %	28,6 %	52,9 %
Flere gange	22,8 %	39,6 %	37,6 %
Under et halvt år siden	39,5 %	27,9 %	32,6 %
Over et halvt år siden	15,0 %	32,3 %	52,6 %
Alle unge	6,0 %	20,6 %	73,4 %
Chi square test: P < 0,001 for alle sammenhænge i tabellen			

Og igen kan vi konstatere, at jo flere gange, de unge har skåret sig, og jo kortere tid, det er siden sidste gang, desto større andel af dem giver udtryk for, at de har lav eller meget lav selvtillid, og jo mindre andel af dem giver udtryk for, at de har en høj eller meget høj selvtillid. Blandt de unge, der har skåret sig for under et halvt år siden, er der endog flere, som giver udtryk for, at de har lav selvtillid (39,5 pct.) end høj selvtillid (32,5 pct.). Lav selvtillid og cutting ser altså umiskendeligt ud til at være forbundne størrelser: jo mere cutting desto lavere selvtillid.

Unge, der cutter sig, er også mindre tilbøjelige til at føle sig populære. Næsten dobbelt så mange unge, der har skåret i sig selv (12,7 pct.), som unge, der ikke har gjort det (6,4 pct.), føler sig mindre populære end andre på deres egen alder. Der er derfor også tilsvarende færre, der føler sig mere populære og lige så populære som andre unge.

Tabel 12: Sammenhæng mellem unges vurdering af egen popularitet og erfaring med cutting			
Hvor populær er du i forhold til andre på din egen alder?			
	Mindre populær	Lige så populær	Mere populær
Aldrig skåret sig	6,4%	79,1%	14,6%
Har skåret sig	*** 12,7%	75,9%	11,4%
Alle unge	6,9%	78,8%	14,3%

Chi square test: P <0,001 for alle sammenhænge i tabellen

Endelig er der en større andel af de unge, der har skåret sig, der ofte eller altid oplever at have problemer, som gør det svært for dem at klare hverdagen. Det gælder således for 27 pct. af de unge, som har skåret sig, mod kun 7 pct. at de unge, der ikke har skåret sig. Og væsentligt færre af de unge, der har skåret sig (52 pct.), end af de unge, der ikke har (81,2 pct.), oplever aldrig eller sjældent problemer, der gør det svært at håndtere deres hverdag. Her er der dog ikke signifikant forskel på, hvor mange gange de unge har cuttet sig, og hvor aktuel cuttingen er.

Tabel 13: Sammenhæng mellem unges oplevelse af problemer, der gør hverdagen svær at klare og deres erfaring med cutting			
Hvor ofte føler du, at du har problemer, det gør det svært at klare hverdagen?			
	Sjældent eller aldrig	Hverken ofte eller Sjældent	Ofte eller altid
Aldrig skåret sig selv	81,2 %	11,8 %	7,0 %
Har skåret i sig selv	52,0 %	21,1 %	27,0 %
Alle unge	78,6 %	12,6 %	8,8 %

Chi square test: P <0,001 for alle sammenhænge i tabellen

Samlet tegner der sig dog et billede af både aktualitet og hyppighed som størrelser, der har sammenhæng med, hvordan de unge oplever sig selv og deres liv. Et mønster, vi også kunne konstatere i samspillet med den mistrivsel på andre fronter, vi har belyst i kapitlet.

Selvom vi kan konstatere, at cutting i sig selv er forbundet med en mere negativ selv- og livsoplevelse samt mere mistrivsel på andre fronter, ser vi derfor også, at unge, der kun har cuttet sig én gang har en mere positiv selv- og livsoplevelse og mindre mistrivsel på andre fronter end unge, der har cuttet sig flere gange, ligesom vi ser, at selv- og livsoplevelsen bliver mere positiv, og at mistrivslen på andre fronter aftager, når de unge ikke længere cutter sig.

Det laver dog ikke om på, at også unge, der kun har cuttet sig én gang, og det endda for et stykke tid siden, har en mere negativ selv- og livsoplevelse og mere mistrivsel på andre fronter end andre unge. Og dette gælder både for de unge mænd og unge kvinder. Har man cuttet sig, er man mere tilbøjelig til at give udtryk for mistrivsel på de fire spørgsmål om selvet og livet.