

Cutting - de oversete sår



Målgruppe: 9.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Cutting - de oversete sår

Beskrivelse

Tendensen med at skade sig selv med f.eks. et barberblad - også kaldet cutting - er eksploderet. Hver tredje unge har prøvet at skade sig selv, og der er desværre masser af inspiration at finde på internettet. To teenagepiger bryder tabuet og lukker DR2 ind i verden med barberblade og sår. Ud af til er de harmoniske og velfungerende, men i det skjulte skærer de i sig selv så dybt, at de skal sys. Programmet undersøger, hvorfor de gør det, og om de får den hjælp, de har brug for. Ekspertter som generalsekretær i LMS (Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade), Lars Andersen, psykolog Lotte Rubæk og professor Bo Møhl giver deres besyv med.

Pædagogisk note

TV-udsendelsen kan ses i sin fulde længde med efterfølgende fælles snak i klassen. Eller der kan arbejdes med nedslag og de forskellige problemstillinger. Hvert kapitelsæt har forslag til spørgsmål og opgaver, som knytter sig til de forskellige problemstillinger og dilemmaer, som eleverne kan arbejde med alene eller i gruppe.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Gode spørgsmål til refleksion og diskussion - alene, i gruppe eller på klassen

- | | | |
|------------|---|-----------------|
| 01: | Faktaviden om antal af selvskadende unge - en epidemisk udvikling
Hvilke tanker og følelser sætter det i gang hos jer? | 00:00:15 |
| 02: | Forklar titlen: Cutting - de oversete sår | 00:01:34 |
| 03: | Sofie, 17 år
Vi møder Sofie og følger hende i en hverdag, som både er fyldt med venner, dans og normalt ungeliv, men på den anden side har fyldt med destruktive tanker og ualmindelige store krav til sig selv. Sofie er cutter og vi får indblik i de tvangstanke, som er en del af hendes hverdag. Kender I til det at stille store krav til jer selv? Hvordan tackler I livet, når I mærker modgang? Hvorfor mon Sofie har brug for, at der altid er barberblade i hendes taske? | 00:01:39 |
| 04: | Epidemisk udvikling
Faktaviden om antallet af piger, der har en selvskadende adfærd.
Hvad betyder det, at selvskade "smitter", og at det har en epidemisk udvikling? | 00:03:55 |
| 05: | Hvad driver Sofie til Cutting?
Sofie føler sig som en kastebold og klemte i forældrenes konfliktfyldte skilsmisse. Vi ser voldsomme billeder af dybe sår og Sofie giver os indblik i baggrunden for hendes cutting. Hvordan kan indre og ydre smerte sammenlignes? Sofie begynder med selvskade, da hun er på Julemærkehjem. Hvordan kan de voksne være mere opmærksomme på pigernes selvskade? Hvad kan de gøre? Sofie fortæller om følelsen af at komme "ned i et sort hul". Genkender I denne følelse? Hvad vil det sige at komme ned i et sort hul? Hvordan kommer I selv op igen, når I bliver ramt af denne følelse? Vi ser stærke billeder af dybe sår - hvilken følelse giver det jer at se disse billeder? En ekspert fortæller, at den fysiske smerte er med til at nedregulere den psykiske smerte. Hvordan forstår I det? | 00:04:35 |

- 06: Emilie, 17 år 00:09:36**
Emilie har været indlagt på psykiatrisk afdeling efter at have skåret dybt i sig selv. Emilie fortæller sin historie og baggrunden for hendes selvskadende adfærd. Emilie forklarer det bla. selv med sin præstationsangst og lave selvværd. Hvordan opstår præstationsangst? Hvor ligner Sofie og Emilies historier hinanden? Hvilke ligheder og forskelle får I øje på? Genkender I selv situationer, hvor præstationsangsten kommer krybende? Hvad gør det ved jer? Emilie og hendes far besøger det sted, hvor Emilie første gang skar i sig selv. Hvad er forældrenes rolle, når et barn selvskader sig? Hvad betyder det at genbesøge det sted, hvor man har gjort det? Hvordan tror I at Emilies far har det? Diskutér hvordan både julemærkehjem, sundhedsvæsen, bofællesskab, skole, forældre og andre har handlet - både i forhold til Emilie og Sofie? Kunne de havde gjort noget anderledes? Hvordan?
- 07: Sofie har det skidt 00:12:49**
Eksperter fortæller om manglende hjælp til unge med selvskadende adfærd og det mærker Sofie da også i sit forløb. Hun viser sine ar frem, mens vi hører om hvordan Julemærkehjemmet for længe siden opdagede hendes cutting. Men hvorfor er Sofie ikke blevet hjulpet? I stedet er hendes situation kun blevet værre... Julemærkehjemmet, skolen, sagsbehandler og psykolog mødes og Sofie får en kommunal kontaktperson, men ingen behandlingstilbud. Ekspert mener, at det handler om manglende viden om håndtering af selvskadende problematik. Selv da lægen henviser til psykiatrisk afdeling, bliver henvisningen afvist. Sofie siger: "Jeg er ikke syg nok til at få hjælp på det tidspunkt." Hun mener selv, at hvis hun havde fået hjælp, da hun var yngre, så havde det ikke udviklet sig til det, det er i dag. Hvad mener I om myndighedernes håndtering? Kender I lignende sager, hvor personer ikke har kunnet få hjælp?
- 08: Emilie får selvmordstanker 00:16:23**
Det er et udbredt problem, at unge med selvskadende adfærd ikke kan få hjælp. Først da Emilie truer med selvmord, vurderes hun syg nok til indlæggelse. Her får hun også diagnosen borderline. Vi møder Emilies far, som er frustreret over at vente i mere end tre år på hjælp til Emilie. Kan I forstå farens frustration? Hvordan ville ønske, at han havde grebet det an, hvis I var Emilie?
- 09: Sofie får selvmordstanker 00:18:01**
Først da også Sofie får alvorlige selvmordstanker vurderes hun syg nok til behandling og indlæggelse på psykiatrisk afdeling. Desværre udvikler hendes selvskade sig til det alvorligste nogensinde. Hun forklarer det selv med, at en anden patient udfordrede hende ved at sige: "Det der er da ingenting." Prøv at forklare det paradoksale i, at Sofie kun bliver mere syg efter hun er blevet indlagt?
- 10: Jagten på perfektionisme 00:19:42**
Emilie har et stort behov for at være perfekt og fortæller om jagten på 12-taller. Denne perfektionisme kan være ødelæggende for de sårbare piger. Genkender I jagten på det perfekte? Karakterer? Kroppen? Tøjet? Vennerne? Eksperten fortæller, at mange unge oplever samfundet stille usandsynligt store krav til dem i forhold til uddannelse, karakterer, sociale medier osv. Hvordan oplever I det pres? Giv gerne konkrete eksempler.
- 11: De sociale medier 00:22:42**
Selvskade smitter. Vi hører om, hvordan de unge deler billeder af sår på de sociale medier som inspiration mere end skræk og advarsel. Kan I komme i tanke om andre ting, som deles på de sociale medier? Oplever I også indimellem at blive "inspireret" på godt og ondt? Fx. billeder af den perfekte krop, hår, ferier og andet?
- 12: Emilies tilbagefald 00:23:51**
Vi besøger Emilie på det nye bosted, hvor hun fortæller om sit tilbagefald efter 6 måneder uden selvskade. Cutting kan sidestilles med afhængighed af andre ting. En ubehagelig kommentar på Facebook gør Emilie ked af det og hun skærer atter i sig selv og ender med efter flere omgange at blive indlagt med 47 sting! Emilies far giver råd til, hvordan man kan se på sit barn, om han/ un er i fare for selvskade. Hvilke andre symptomer mener I, at man skal kigge efter? Eksperten mener, at vi må have centre og institutioner, lærere og pædagoger kan henvise til, før man bliver så syg at man får en psykiatrisk diagnose. Hvad mener I, at der skal til?

13: Er der håb?**00:26:26**

Både Sofie og Emilie skærer fortsat i sig selv ved udsendelsens afslutning. Hvordan kan de bevare håbet for hjælp og drømmen om at blive raske? Hvis du/ I var venner med Sofie og Emilie, hvad ville I så sige til dem? Hvordan ville I hjælpe dem?