



NÅR
ET
SNIT
I HUDEN
GIVER
FEM
SEKUNDERS
RO
I SINDET

Litteratur kan sætte vigtige samtaler i gang, mener socialpædagog **Xenia Svensson**, som arbejder med unge og voksne med alvorlige spiseforstyrrelser. Nu byder hun selv ind med ord, der kan sparke den gode samtale i gang, med en ny ungdomsroman om psykisk sårbare pigers hemmelige netværk omkring selvskade



I systemet handler anoreksi kun om vægt, men vægten er symptom på noget psykisk. Derfor er det vigtigt, at vi har fokus på, hvorfor de gør det, og hvad det er, der er gået i stykker i dem.

— Xenia Svensson, socialpædagog

D

ER ER MODIG KULØR på Xenia Svensson, da hun tager imod med dramatiske røde læber og et stort smil i sit blåmalede hus.

– Da vi købte huset, var det forsigtigt dueblåt. Men vi turde godt at give den fuld knald og male det rigtigt blå, siger Xenia Svensson om 'smølfhuset', som hun selv kalder det – fordi huset ganske rigtigt har samme farve som de blå tegneseriefigurer og dermed skiller sig markant ud fra villa-

vejens andre parcelhuse.

Samme mod, kombineret med en god portion ihærdighed, har ført til, at den 30-årige socialpædagog har forfulgt sin drøm om at skrive og nu kan kalde sig forfatter.

'Jeg dør på fredag' er Xenia Svenssons debutroman.

Det er en fortælling om unge piger, der kæmper med et indre kaos, som giver sig udtryk i selvskade og spiseforstyrrelser. Bogen sætter særligt fokus på de online-netværk, hvori pigerne finder hinanden – mørke og lukkede netværk, som hverken forældre eller fagpersoner har adgang til.

Men de eksisterer, disse netværk, og vi bliver nødt til at tale om det, mener Xenia Svensson.

Misforstået tilgang

Hun fik idéen til sin bog efter at have set DR-dokumentaren 'Døde pigers dagbog' (om piger, der deler billeder af selvskadende adfærd på sociale medier, red.).

Erfaring
Xenia Svensson er født i 1992, uddannet socialpædagog og arbejder på Pomonahuset – et højt specialiseret tilbud på Fyn til unge og voksne, som lider af alvorlige spiseforstyrrelser.

– Jeg blev så vred. For selvom emnet er så vigtigt, blev det formidlet med løftede pegefingre og uden forståelse for pigerne. Men hvis vi ikke prøver at forstå de mennesker, vi vil hjælpe, så kommer vi ingen vegne, siger Xenia Svensson og fortsætter:

– Min fornemste opgave med bogen er at skabe forståelse for, hvorfor man bliver en del af sådan en gruppe. Man gør det ikke for sjov. Men man har typisk isoleret sig fra alt andet og står med følelsen af, at disse grupper er det eneste, man har tilbage.

Selv har Xenia Svensson altid vidst, at hun skulle arbejde med at hjælpe de mennesker, andre ikke forstod. Længe forestillede hun sig, at hun skulle være psykolog. Men efter en periode med stress og syge-

melding i gymnasiet stod det klart for hende, at et langt ensomt universitetsstudie ikke var vejen frem – og en anden mulighed materialiserede sig: uddannelsen til socialpædagog.

– Det var det helt rigtige for mig. StudiefORMEN med undervisning faste dage og så hele menneskesynet; tilgangen til de mennesker, som samfundet ikke har plads til. At vi skal se dem og tænke ud af boksen, så der også bliver plads til dem, siger hun.

Åbn samtalen

Xenia Svensson har som socialpædagog specialiseret sig i selvskadestrategier. Ud over den faglige interesse har hun også selv haft problematikken inde på livet, hvilket giver hende et væsentligt fortrin som fagprofessionel, mener hun.

For hun ved, at både når det handler om selvskade, og når det handler om spiseforstyrrelser, er handlingerne symptomer på bagvedliggende lidelser.

– Pigerne befinder sig i et kæmpe følelsesmæssigt kaos. I systemet handler anoreksi kun om vægt, men vægten er symptom på noget psykisk. Derfor er det vigtigt, at vi har fokus på, hvorfor de gør det, og hvad det er, der er gået i stykker i dem. Det er et langsomt selvmord, og det kan synes helt ubegribeligt, når man ikke selv er en del af det, siger Xenia Svensson.

Set udefra kan det være svært at forstå, hvorfor man vil skære i sig selv, påføre sig selv smerte ved at sulte sig eller slå hovedet ind i en væg.

– Fordi det giver fem sekunders ro i sindet. Stemmerne i hovedet og tankemylderet forstummer for en kort stund. Spiseforstyrrelsen bliver en 'god ven', fordi man kan kontrollere den midt i et kæmpe følelsesmæssigt kaos. I selvskaden kan man finde tryghed i en verden, der har været utryk og kaotisk, forklarer Xenia Svensson.

Rollemodel frem for pædagog

I arbejdet med unge med selvskadeproblematikker er det vigtigt at nærme sig med stor tålmodighed, fortæller Xenia Svensson. For som hovedkarakteren i bogen på et tidspunkt siger: 'Jeg hader pædagoger.'

Ofte har pigerne været i systemet længe og har været omgivet af personale. Xenia Svensson oplever derfor, at det betaler sig at lægge socialpædagogidentiteten fra sig for at genopbygge tilliden.

– Jeg er mere menneske end socialpædagog. Pigerne vil mærke mennesker, der vil dem mere end en klinisk fagperson. Man skal sætte sig selv i spil og være det virkelige menneske, de kan spejle sig i. Blive bille- >>>

det på et almindeligt liv. Vi skal vise, at vi heller ikke er perfekte, at det er normalt at bøvle med alt muligt, og at vi også har gjort og sagt dumme ting, siger hun og understreger, at det vigtigste i det socialpædagogiske arbejde med denne målgruppe er at få vækket lysten til live hos de unge – en tilgang, der kræver både tålmodighed og nytænkning.

– Vi skal turde tænke anderledes. Efter fx syv år med tvangsernæring, som ikke har virket, må man gå andre veje og stole på, at de kan mere, end de selv tror. Når tilliden er vakt, kan vi begynde at arbejde med, hvordan de kan leve et liv fremover. Og vi kan hjælpe dem med at etablere netværk blandt gamle venner, finde ud af 'hvad skal jeg leve for?' – og finde det motiverende i deres liv og eksponere dem for den virkelige verden, siger hun.

Ekstremt fællesskab

Xenia Svenssons bog er et forsøg på at skabe en større forståelse for pigernes indre kamp. Deres kamp imod de destruktive tanker, deres selvkritiske blik og den konstante sorte samvittighed over, hvor ulykkelige de gør deres nærmeste.

Men 'Jeg dør på fredag' er også et indblik i den kamp, der føres på de indre linjer i gruppen 'Netværket' – en gruppe, som pigerne bruger til at kommunikere med hinanden i på de sociale medier.

'Netværket' er fiktivt, men svarer til virkelighedens tilsvarende lukkede netværk som 'priv' (en forkortelse for privat – og et lukket netværk på Instagram, hvor piger liker og deler voldsomme billeder af selv-

skadende snitsår, skelettynde kroppe og selvmordsplaner, red.).

I bogen danner 'Netværket' ramme for de indviede pigers samtaler, makabre opslag og billeder af selvskadende adfærd. Et ekstremt fællesskab præget af en stærk solidaritet og en tavshedspligt, som afholder pigerne fra at søge hjælp. Samtidig tipper dialogen hurtigt fra trøst og støtte blandt ligesindede til konflikter og konkurrence om, hvem der har det værst, fortæller Xenia Svensson.

– Det er et rigtigt usundt fællesskab. Man kan akut gå ind og få omsorg og god feedback fra de andre på den dårlige adfærd. Men selvskade avler selvskade, og det bliver hurtigt en kamp om opmærksomhed, hvor det gælder om at råbe højest. Det har udviklet sig fra at være ren support til mere at have fokus på voldsomme billeder og indlæggelser.

Den svære snak

De lukkede netværk og grupper medvirker på den måde til at fastholde pigerne i sygdom. Og fordi det hele foregår i det skjulte, er det meget vanskeligt for forældre og fagprofessionelle at følge med. Derfor er der behov for at sætte fokus på problematikken og tale om det, mener Xenia Svensson, som håber, at hendes bog kan være med til at sætte gang i en både vigtig og nødvendig samtale – både bredt i samfundet, men også på botilbud og andre steder, hvor de meget syge piger opholder sig.

– Vi ved, at 'priv' findes, og at pigerne færdes der. Men vi siger det ikke højt til dem, for det er svært at tale om. Bogen kan derfor bruges som et terapiredskab. Nogle gange er det nemmere at snakke om ting, der ikke sker i os selv, men handler om andre. Så kan det lade sig gøre at snakke om noget farligt, fordi det ikke er mig, det handler om. Samtidig kan man også på den måde komme omkring tavshedspligten, siger Xenia Svensson.

Hvem bærer ansvaret?

Ifølge Xenia Svensson ligger der et stort ansvar hos udbyderne af de sociale medier. Men også politikere og forældre bærer et ansvar for at halte bagud i forhold til den digitale virkelighed, som udgør en stor del af de unges verden, fx gennem de ekstreme fællesskaber på sociale medier.

– Vi sidder på et abestadie. Teknologien er 100 år længere fremme end os. Det kræver, at voksne bliver ansvarlige og tager den digitale dannelse lige så alvor-



Mennesket ifølge Xenia Svensson er det vigtigt, at man som fagperson sætter sig selv i spil og viser, at man er et virkeligt menneske, som heller ikke er perfekt.

lig som dansk og matematik. Vi bliver nødt til at tage snakken om, hvordan vi forholder os til kildekritik og fake news, og hvordan vi omgås online.

Også på et strukturelt niveau er der brug for en omvæltning, mener Xenia Svensson.

– Lige nu presser vi vores ungdom rigtig meget. De kæmper med dårligt selvværd, og pigerne er ofre for det. Man må ikke længere som barn drømme om at være astronaut eller cirkusprinsesse, men skal være seriøs og målrettet fra starten. Det er en kæmpe bevægelse, der skal til, som jeg ser det, siger hun og udbyder, hvad der skal til:

– Færre test og færre karakterer i skolen. Til gengæld skal vi have digital dannelse, trivsel og etik på skoleskemaet. Vi skal lære, hvordan vi er mennesker.

4 GODE RÅD FRA XENIA:

- 1 Vær nysgerrig på de unges sociale liv** – også det digitale. Man må gerne spørge ind og bede om inddragelse.
- 2 Tal om aktuelle emner.** Stil spørgsmål, spørg til grænser og de unges tanker om de ting, medierne tager op.
- 3 Fortæl dit unge menneske, at du er her.** Også selvom de siger nej tak til en snak. Vær standhaftig og vedholdende.
- 4 Støt roen!** Støt op om sabbatår, efterskole og store drømme. Det har vi alle sammen brug for.

Podcast om selvskade

Hvad gør du i situationen, hvor et ungt menneske gør skade på sig selv – forsøger du at stoppe selvskaden, eller lader du det ske? Bliv klogere på på arbejdet med selvskadende adfærd hos udsatte unge i Socialpædagogernes podcast 'Når selvskade er en strategi'!

Find den på sl.dk/podcast

Vi skal lære at være ordentlige ved hinanden, og vi skal turde snakke om, at det godt kan være svært. Forældre har også et ansvar, fx når vi anerkender de unge for deres præstation i stedet for at understrege, at vi er værdifulde blot i kraft af, at vi er her, lyder det fra socialpædagog og forfatter Xenia Svensson. ×

'Jeg dør på Fredag'

Romanens hovedperson, gymnasieeleven Cecilie, kæmper i smug med spiseforstyrrelse og selvskade. Hun er en del af et hemmeligt netværk på Instagram, hvor unge deler deres svære tanker. En dag varsler en af pigerne, at hun vil begå selvmord. Ungdomsromanen skildrer Cecilies kamp for at vælge det normale liv med familie, kæreste og håndbold til, mens hun samtidig drages af det netværk, som lover altid at beskytte én, men som også truer til tavshed.

Bogen er udgivet af forlaget **Byens i maj 2023**

